ROBERT SAVOIE
FRANÇOIS GAUDREAULT
Préface de **Jean-Marie Lapointe**

LES 7 PRISONS DE L'ÊTRE

ET LES CLÉS POUR S'EN LIBÉRER

PERFORMANCE Edition

ROBERT SAVOIE
FRANÇOIS GAUDREAULT
Préface de **Jean-Marie Lapointe**

LES 7 PRISONS DE L'ÊTRE

ET LES CLÉS POUR S'EN LIBÉRER

PERFORMANCE ÉDITION

PERFORMANCE ÉDITION 450-448-7748

info@performance-edition.com
www.performance-edition.com

Distribution pour le Canada : Prologue Inc.
Pour l'Europe : DG Diffusion
Pour l'Europe en ligne seulement : www.libreentreprise.com

© 2021 Performance Édition

ISBN 978-2-924941-63-8
EPDF 978-2-924941-64-5
EPUB 978-2-924941-65-2

Dépôt légal 4eme trimestre 2021

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait de ce document, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de Performance Édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Nous remercions la Société de développement des entreprises actuelles du Québec pour son appui à notre programme de publication.

Limite de responsabilité :
Les auteurs et l'éditrice ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce livre. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit. Ils reconnaissent que le contenu de ce livre relève de la seule responsabilité des auteurs, tant par son contenu que son style.

Imprimé au Canada

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

PRÉFACE de Jean-Marie Lapointe

AVANT-PROPOS
Sommes-nous condamnés à souffrir?

CHAPITRE 1
Les prisons que l’on se construit

TÉMOIGNAGES
Les prisons que l’on se construit

CHAPITRE 2
Prison 1 : La vie que l’on a subie

TÉMOIGNAGES
La vie que l’on a subie

CHAPITRE 3
Prison 2 : Les choix que l’on a faits

TÉMOIGNAGES
Les choix que l’on a faits

CHAPITRE 4
Prison 3 : Le confinement émotionnel

TÉMOIGNAGES
Le confinement émotionnel

CHAPITRE 5
Prison 4 : Le sentiment de culpabilité

TÉMOIGNAGES
Le sentiment de culpabilité

CHAPITRE 6
Prison 5 : Le sentiment d’abandon

TÉMOIGNAGES
Le sentiment d’abandon

CHAPITRE 7
Prison 6 : Le sentiment d’insécurité

TÉMOIGNAGES
Le sentiment d’insécurité

CHAPITRE 8
Prison 7 : Le contrôle de soi

TÉMOIGNAGES
Le contrôle de soi

CHAPITRE 9
Se battre pour sa survie

TÉMOIGNAGES
Se battre pour sa survie

CHAPITRE 10
Responsable, mais pas coupable!

TÉMOIGNAGES
Responsable, mais pas coupable!

CHAPITRE 11
Le chemin vers l’absolution

TÉMOIGNAGES
Le chemin vers l’absolution

CONCLUSION

Et si l’on se permettait d’exister

REMERCIEMENTS

Merci à ceux qui ont rendu cet ouvrage possible de près ou de loin.

Merci à notre éditrice en or, Marie-Josée Blanchard de Performance Édition, pour sa confiance dans ce magnifique projet.

Merci à Jean-Marie Lapointe de nous faire l'honneur de signer la préface de ce livre.

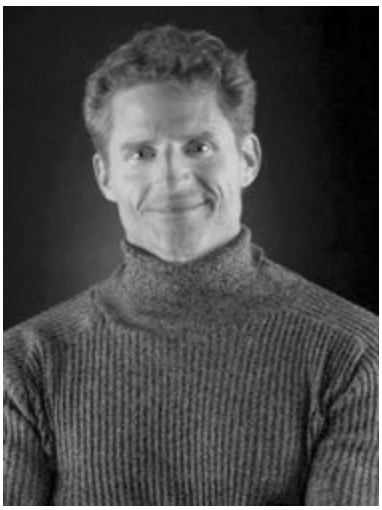
Merci à nos 54 co-auteurs, qui vous ouvrent leur coeur et leur âme à travers leurs touchants témoignages.

Merci à ceux qui ont croisé notre route, à nos épreuves passées, à notre sagesse actuelle et à notre quête ultime d'un monde plus léger, qui sont pour nous de grandes sources d'inspiration.

Merci à nos familles, conjointes, enfants et amis pour leur soutien indéfectible.

Merci simplement à la vie, qui nous offre aujourd'hui ce grand privilège d'être au rendez-vous avec vous.

PRÉFACE de
Jean-Marie Lapointe



Lorsque je dis oui à un projet, c’est que je le sens profondément dans mon coeur et que je sais que je peux y apporter ma contribution.

On a tous une histoire unique et un vécu souffrant dont nous cherchons à nous libérer. Mon intention en partageant à l’intérieur de ce livre est que ça puisse servir et faire du bien.

Il m’arrive régulièrement de donner des conférences ou d’animer des discussions dans des centres de détention du Québec. J’aime beaucoup les rencontres que je fais dans les prisons, où la souffrance est à fleur de peau et l’atmosphère lourde est à couper au couteau.

Lorsque les gars viennent vers moi ou que je vais vers eux, il y a une rencontre. Ce n’est pas l’animateur, la vedette ou encore le gars qui va bien qui rencontre le gars qui est dans le trou. Non! C’est un gars qui souffre qui rencontre un autre gars qui souffre. Et dans cette rencontre qui nous unit par la souffrance, nous sommes là, ensemble, à nous regarder et à nous dire : « Que pouvons-nous faire, ENSEMBLE, pour aller mieux aujourd’hui? » Car il est possible d’aller mieux, aujourd’hui, même en prison…

C’est là que je vois qu’il y a beaucoup plus de similitudes que de différences entre eux et moi. Nous avons bien sûr des différences apparentes. Par exemple, moi j’arrive là par choix, au volant de ma voiture. Je suis donc, en principe, beaucoup plus libre qu’eux. Mais lorsque je passe les grandes portes du pénitencier qui se referment derrière moi, eh bien, je suis quand même emprisonné. Mon temps d’incarcération est bien temporaire et très bref, mais il reste que je me retrouve emprisonné avec eux, sur leur terrain.

Lors de ces rencontres, je vois des gars que je ne verrais probablement jamais dans ma vie de tous les jours. Et pourtant, ce n’est pas parce que tu es « en dedans » que tu as nécessairement commis un crime épouvantable. J’y rencontre autant des gens qui n’ont pas payé leurs contraventions que des personnes qui ont commis des vols ou posé des gestes encore plus graves.

Dans les faits, je ne connais pas vraiment les raisons pour lesquelles ils se sont retrouvés là, et ce n’est pas le but de la rencontre. Ce qui compte pour moi, c’est la rencontre en soi, libre de tout jugement, afin de laisser toute la place à des échanges profondément émouvants où l’humain souffrant déploie sa grandeur malgré sa condition d’incarcération.

Je pense qu’il est important pour moi de rester humble dans ces moments et de me demander : « As-tu déjà conduit avec les facultés affaiblies, Jean-Marie? Hum, oui. As-tu déjà texté pendant que tu étais au volant? Oui. As-tu fait des bêtises pour lesquelles tu aurais pu te faire taper sur les doigts? C’est certain. Alors, comment se fait-il que, toi, tu aies échappé à leur sort? »

Peut-être est-ce une question de chance ou alors de karma. Peut-être y a-t-il une raison pour laquelle je n’ai pas à tirer de leçons de ces actes fâcheux à ce moment de ma vie. Vous conviendrez que la ligne est très mince entre eux et moi. C’est un peu aussi le cas des personnes en situation d’itinérance, pour qui quelques mauvaises décisions prises à des moments critiques font toute la différence et font que tout peut basculer.

Si je n’avais pas eu de filet de sécurité autour de moi dans certaines périodes sombres de ma vie, où serais-je en ce moment? Et qui suis-je alors pour penser que je suis au-dessus de tout ça?

Lorsque je serai en fin de vie et que je ferai mon examen de conscience, je vais probablement me demander : Ai-je assez aimé? Me suis-je laissé aimer? Ai-je contribué à la société? Ai-je aidé? Ai-je nui aussi parfois? Oui, j'ai parfois nui à mon prochain. Mais en tout et partout, ai-je donné, aimé, aidé et contribué plus que je n'ai détruit et fait du tort autour de moi?

L'humilité est essentielle à la sortie de prison. Il faut être humble pour demander de l'aide, pour demander pardon et s'affranchir de son ego. Et de l'humilité, j'en ai vue dans toutes les sphères de la société, y compris chez des malades en fin de vie, dans les quartiers les moins nantis, dans la rue et en prison.

Être capable de reconnaître les victoires des autres lorsque tu es dans l'adversité, ça demande une grande dose d'humilité. Mais ce qui me paraît le plus difficile, c'est de continuer à attiser sa flamme alors que l'on est en pleine noirceur. Car à quoi s'accroche-t-on alors? On s'accroche à l'âme. On s'accroche à l'humain. On s'accroche à l'espoir.

L'une des plus grandes leçons de toute mon existence est d'avoir compris que la pire de mes épreuves, la pire de mes souffrances, la pire de mes périodes de doute et de noirceur s'est avérée un cadeau que j'ai pu offrir et que je vais continuer d'offrir à ceux qui vivent où qui ont vécu ce que moi j'ai vécu. Ce cadeau est précieux parce que c'est grâce à lui que tout prend son sens.

Quel est le sens de la souffrance, si ce n'est l'échange, la résilience et le rapport à l'autre, un souffrant qui rencontre un autre souffrant? Voilà ce que signifie ma souffrance. C'est ce qui fait qu'aujourd'hui, lorsque je vis une autre épreuve, quelque chose de vraiment difficile, je me dis : « Tiens bon, Jean-Marie. Le moment est inconfortable, mais peut-être qu'un jour pas si lointain, tu pourras offrir les fruits de ton expérience. Tu ne souffres pas pour rien. Et surtout, tu ne souffres pas seul. » Tu te sens peut-être seul en ce moment, mais tu ne souffres pas seul.

J'espère que ce message d'espoir se fraiera un chemin jusqu'à toi. Rappelle-toi toujours que tu n'es pas seul.

Amicalement,

Jean-Marie

AVANT-PROPOS
Sommes-nous condamnés à souffrir?

J’avance doucement dans ce couloir de pierre. Je tourne la tête de chaque côté pour regarder les deux grands gaillards au regard peu sympathique qui m’accompagnent. Je réalise que mes mains sont liées à mes pieds par une grande chaîne. Mais que se passe-t-il? L’un d’eux ouvre l’une des énormes portes de bois en chêne doré. La pièce dans laquelle je m’apprête à entrer est bondée. Sans trop comprendre ce qui se passe, mon rythme cardiaque s’accélère soudainement. Je reconnais les lieux et pourtant je suis convaincu de n’y avoir jamais mis les pieds.

À l’intérieur de la pièce règne une lourdeur que j’arrive difficilement à décrire. J’ai peine et misère à ralentir la cadence. Appuyés durement contre mes épaules, les deux monstres qui m’accompagnent ont l’air bien décidé à me mener à destination. Mais quelle destination? Qu’est-ce que je fais ici, pour l’amour? Je semble être l’objet de l’attente de la centaine de personnes amassées dans la pièce. Les murmures et les regards accusateurs rendent pleinement justice à mes impressions. Avec beaucoup de retenue, je poursuis mon incursion dans cette allée qui semble se refermer de plus en plus. Soudain, mon regard s’arrête sur une dame. Son regard aimant me rappelle mon enseignante du primaire à qui je vouais une profonde admiration.

Plus j’avance, plus je vois se dessiner devant moi les contours massifs du box des accusés. Mon corps est en profonde réaction. Je plante les pieds au sol et je tente de reculer, tel un chien que l’on a du mal à faire entrer dans sa cage. Affolé, je suis submergé par un profond sentiment d’incompréhension et d’injustice. « Non, mais qu’est-ce qui se passe? J’hallucine? Qu’est-ce que j’ai fait? Lâchez-moi. » J’ai l’impression de rêver. Mais tout me paraît tellement réel. Bien installé dans cet enclos serti de dorures, j’observe les grands murs de ce temple de la justice dans lequel on m’a emmené injustement. *Ressaisis-toi, il doit bien y avoir une*

explication. Et s'ils avaient raison? Tu as peut-être commis l'irréparable. Pourtant, dans cette agitation mentale, rien ne me vient à l'esprit. Les murmures et les regards de jugement posés sur moi s'intensifient. J'ai peine à contenir tout ce poids qui s'abat sur moi tel un doigt qui s'apprête à écraser une fourmi.

Le bruit sourd d'une lourde porte se fait entendre. S'ensuit un silence funeste. Mon rythme cardiaque s'emballe. Enchaîné dans cette boîte, je vois le film de ma vie se dérouler à toute vitesse dans ma tête. Soudainement, une dame vêtue d'une grande robe noire entre dans l'enceinte. L'officier de service, d'un geste de la main, ordonne aux gens de se lever. Bien que le fond demeure encore un mystère, je voyais la forme se dessiner sous mes yeux. Ces gens sont ici pour moi. Pour l'avoir vu à de nombreuses reprises à la télévision, ces gens sont ici pour moi. Et ils ne me laisseront pas repartir librement.

La juge prend le temps de s'asseoir. Elle place soigneusement sur le coin de son bureau, l'imposante filière qui l'accompagne : « Monsieur, avant que je puisse rendre mon verdict, souhaitez-vous vous adresser à la cour? » Je suis bouche bée, pris entre un profond sentiment de surprise et d'injustice. J'aimerais bien pouvoir me défendre, mais me défendre contre quoi? À en juger par le regard accusateur que l'audience pose sur moi, j'ose croire que je mérite tout ce qui se déroule devant moi. Je me sens impuissant. Alors, pourquoi m'entêter à vouloir m'expliquer? De toute façon, je dois assumer ce que j'ai fait. Je dois assurément être coupable. Alors, dans ce même élan qui m'a réduit au silence durant presque la totalité de ma vie, je prononce simplement les paroles suivantes : « Non votre honneur, je n'ai rien à ajouter. »

Avant même que la juge ait le temps de prononcer quelque mot que ce soit en réaction à mon silence, je sens de lourdes chaînes s'accrocher à mes chevilles comme si l'on venait d'y ajouter un énorme boulet. Je pose les yeux au sol pour m'apercevoir que, bien au contraire, mes chaînes ont plutôt disparu. En levant les yeux, je remarque que la pièce est presque complètement vide. La foule a disparu. Il ne reste que moi et la juge. C'est à n'y rien comprendre. La juge lève les yeux, son regard autoritaire faisant place maintenant à un regard compatissant où j'ai, étrangement, l'impression de me regarder moi-même, droit dans les yeux. Elle reste de longues minutes à me regarder profondément dans les yeux. Curieusement,

j’arrive à soutenir ce regard, moi qui suis normalement très inconfortable lorsqu’une personne en autorité me regarde dans les yeux.

Elle baisse la tête, remet doucement ses lunettes. Sans même me regarder, elle prononce son verdict : « Vous êtes condamné à vivre. » Et d’un puissant coup de marteau, elle marque la levée de l’audience. L’écho du marteau résonne de façon incessante dans ma tête. Je me sens paralysé, incapable de réagir. Je suis en sueurs et j’essaie de me déprendre comme si mes pieds étaient cloués au sol. J’ouvre les yeux.

Allongé sur mon lit, je ne comprends rien à ce qui est en train de se passer. Je reprends vaguement mes esprits et je réalise que je suis bel et bien dans mon lit. Ma main peine à rejoindre le réveil et je réussis à taire l’alarme : *Ouf, heureusement, tout ça n’était qu’un rêve.* En m’assoyant sur le bord du lit, je réalise à quel point ce rêve était d’un réalisme déconcertant, moi qui n’ai pas l’habitude de me rappeler de mes rêves. Un angoissant serrement à la poitrine ramène à mon esprit cette incompréhensible sentence à vivre, comme s’il s’agissait d’une peine d’emprisonnement à perpétuité.

Dans la salle de bain, je prends le temps de me regarder dans la glace. J’y croise le regard éteint d’un homme aux traits allongés par l’illusion routinière de sa vie. Après m’être habillé, j’avance doucement dans le couloir de ma vaste maison où tout me semble ranger à la perfection, comme si personne n’y habitait, que la vie avait quitté les lieux pour faire place à la raison et à la docilité.

La course folle quotidienne est déjà bien entamée. J’arrive dans la cuisine avec une profonde impression de débarquer dans la vie de quelqu’un d’autre. J’y trouve une famille visiblement en contrôle. Tout semble aller rondement, aucun regard, aucun bonjour, bref aucun intérêt à mon égard. Comme si j’étais un fantôme. J’empoigne une tasse et je me fais couler un café. Je recrache de sitôt la première gorgée. Même le café s’est mis de la partie pour me rendre la vie dure et me nourrir d’amertume.

Accoudé au comptoir, je fais défiler les nombreux messages reçus sur mon appareil mobile. Cette fameuse « condamnation à vivre » prend toute la place dans mon esprit. Un profond combat avec cette impression qui m’habite depuis tellement d’années où à force de ruminer j’en suis venu à croire que j’étais plutôt condamné à souffrir, en silence, pour le reste de ma

vie. L’esprit préoccupé, je reste de longues minutes à regarder fixement par la fenêtre.

Ma pensée est déviée par une tache jaune. Ma vision se désembrouille pour laisser apparaître une jolie fleur jaune. Je me surprends à être triste de penser que dans quelques jours cette fleur va finir par se faner et mourir. Mon esprit butine aussitôt vers cette vérité universelle que j’ai lue il y a quelques semaines : « On ne meurt qu’une seule fois, mais on vit chaque jour… »

Visiblement, ces réflexions joyeusement portées à mon attention par mon inconscient éveillent en moi de profonds bouleversements. Tantôt soulagé par ce qui s’apparentait à un rêve, je suis maintenant confronté à un désir de trouver un sens profond à ce rêve, une façon claire et précise d’honorer cette condamnation à vivre. Mais qu’est-ce au juste que vivre?

****

Chacun des chapitres qui suivent s’accompagne des témoignages de gens comme vous et moi qui ont accepté d’enrichir cet ouvrage après avoir assisté aux ateliers-retraites Se choisir, Phénix, Freedom et Believe que dispense Robert Savoie (voir à ce propos la page « Pour joindre les auteurs », à la fin de ce livre). Je vous invite à les lire avec une grande ouverture d’esprit et à vous laisser guider sur le chemin de la vérité et de la liberté.

CHAPITRE 1
Les prisons que l’on se construit

Nous sommes de grands privilégiés de la vie. Mon père a passé mon enfance à me bercer au son de ces belles paroles. Bien évidemment, j’y ai cru, car j’ai aussi réussi à perpétuer ce privilège. Je suis né au Québec dans un terreau fertile où il nous est permis de croire que l’on peut cultiver la richesse et le succès. Mais au-delà de cette croyance, je mérite tout ce que j’ai accompli. C’est normal, j’ai étudié fort et j’ai travaillé fort, alors il est normal de bénéficier aujourd’hui de ces beaux privilèges de la vie. J’ai une belle et grande maison avec une piscine creusée et une vue imprenable sur la rivière, une superbe voiture électrique dotée des toutes dernières technologies, un emploi haut placé dans une firme de fiscalistes internationale et bien évidemment une belle femme et deux beaux enfants. Que pourrais-je demander de plus?

Je dois avouer que cette vie parfaite que j’ai machinalement orchestrée est loin de provoquer chez moi le sentiment de plénitude auquel je m’attendais. J’ai passé les dernières semaines à me tuer pour un travail qui semble plus gratifiant vu de l’extérieur. J’ai mis de côté mes loisirs pour entretenir mon terrain de rêve et j’ai l’impression que ma famille n’apprécie pas tous les efforts que je mets à lui procurer une vie parfaite.

Confortablement assis au volant de ma voiture électrique de luxe, dont l’autonomie me contraint quotidiennement dans ma liberté de déplacements, je me surprends à juger défavorablement un père tout souriant qui semble, lui, avoir la souplesse de reconduire ses deux filles à l’école. « Bon, regarde ça si c’est mignon! Allez, dépêche-toi d’aller travailler pour te payer un salaire », murmure-til, l’esprit visiblement rempli de hargne. Je m’arrête en chemin dans un café où j’ai l’habitude d’arrêter chaque matin. La queue du service au volant semble plus longue qu’à l’habitude. Je gare ma voiture et entre dans le café. En attendant en file, je me surprends à envier le jeune barista, dans la mi-vingtaine, qui s’affaire à

la tâche avec passion, sans trop s’en faire avec la vie. Mon père m’aurait trucidé si j’avais occupé un poste de la sorte à 25 ans!

Nostalgique, je me rappelle à quel point je me sentais libre lorsque j’étais étudiant. Faut croire que la belle vie est déjà derrière moi. Rendu à mon tour, je commande le même cappuccino double de format moyen pour emporter, comme je le fais déjà depuis si longtemps.

« Ce n’est pas la première fois que l’on se voit, n’est-ce pas, fait le jeune barista.

– Effectivement, c’est mon arrêt matinal depuis de nombreuses années.

– Et où allez-vous chaque matin, si ce n’est pas indiscret?

– Je me rends au boulot, je travaille dans une grande firme comptable. »

Et avant même de laisser au jeune homme le temps de dire quoi que ce soit, j’ajoute : « D’ailleurs, maintenant qu’on en parle, je ne sais pas pourquoi je m’y rends chaque matin. À part le fait que j’aie tellement d’obligations, j’ai perdu le sens de ce travail que j’ai pourtant désiré de tout mon coeur. J’ai travaillé tellement fort pour me rendre où je suis aujourd’hui. Je ne pourrais tellement pas quitter ces belles conditions.

– Vous y êtes attaché par une chaîne en or, murmure nonchalamment le jeune barista.

– Pardon, je ne vous ai pas bien compris.

– Ah! Oubliez cela, ce n’est pas très important. »

J’avais très bien compris, mais j’espérais qu’il n’ait pas réellement osé me dire cela. Bien droit devant le comptoir, je sens le poids de ces chaînes dorées à mes pieds. Comme dans mon rêve, c’est une sensation tellement réelle que je dois baisser les yeux pour m’assurer qu’il n’en est rien. Je m’apprête à repartir, café en main, lorsque le jeune barista ajoute : « J’ai vu mon père attaché à cette même chaîne dorée et mourir à petit feu. Comme si on l’avait payé toute sa vie pour ériger, brique par brique, sa propre prison autour de lui. »

Et en faisant un pas en avant, il ajoute brusquement : « Ce n’est pas seulement vrai pour le travail. C’est vrai dans toutes les sphères de votre vie. Je vous souhaite une excellente journée. » Je sors du café, l’air

contrarié. Je viens d'être démasqué par un jeune homme d'à peine 25 ans. Il vient littéralement de me scier les deux jambes en saisissant dans quel drame se joue ma vie. Suis-je réellement en train de me bâtir un complexe carcéral?

Honnêtement, je ne l'ai pas vu venir. Pourtant, j'ai eu tellement d'avertissements subtils de la vie que je prenais tellement de haut. Je saute dans ma voiture; direction métro, boulot, dodo. J'éteins la radio, car le bruit assourdissant de mes réflexions se mêle à la cacophonie des obstinations des co-animateurs que j'ai l'habitude d'écouter chaque matin. Comment ai-je pu en arriver là. Et c'est quoi, ce bordel ce matin? On dirait qu'ils se sont tous donné le mot pour me taper sur la tête. Le film de ma vie qui m'a été présenté alors que j'étais sur le banc des accusés, me revient à l'esprit, mais cette fois beaucoup plus lentement.

Mes parents étaient tellement fiers que je devienne l'un des étudiants les plus prisés de la faculté lorsque j'ai obtenu mon diplôme de comptable fiscaliste. Et moi, le bouffon, qu'est-ce que je ne ferais pas pour satisfaire leurs moindres désirs. Les pauvres, s'ils savaient à quel point je me suis fait chier à étudier. J'ai tellement voulu gravir les échelons rapidement pour devenir gestionnaire afin que je n'aie plus à faire ces tâches qui me donnaient tellement envie de vomir. Ouais, mais si je n'avais pas fait ça, j'aurais fait quoi? C'est ça l'affaire. Je n'en ai aucune espèce d'idée. C'est pathétique. Je n'aurais probablement pas attiré une aussi belle femme dans ma vie si j'avais été commis d'épicerie. Combien de fois ses amies l'ont encensée et jalousée. À la limite, ça me rend fier de jouer au coq en me pavanant dans mes beaux habits. Disons qu'elle n'aurait pas pu espérer mieux comme vie. La belle maison, les belles robes, les grands restaurants. La belle vie, quoi. En fait, je ne sais même plus si elle s'y plaît justement. À la limite, je pense qu'elle tient tout ça tellement pour acquis qu'elle est devenue complaisante.

Et que dire de mes amis? J'ai coupé presque tous les ponts avec mes amis d'enfance. Il y a quand même des limites à payer pour tout le monde. Ça m'a fait plaisir un bout de temps, mais on finit par en avoir assez de faire profiter de soi. Mon nouveau cercle d'amis m'a entraîné à un endroit qui n'est pas mieux, je dois l'admettre, à enchaîner les soupers pour savoir qui servira le plus copieux et à rester pris avec les paiements astronomiques de bagnoles luxueuses pour lesquelles on perd tout intérêt après que tout le

monde les a vues. Du gros tape-à-l'oeil qui ne mène nulle part. Jusqu'à tout récemment, je croyais que ce que j'avais de plus précieux c'était ma famille. L'ignorance avec laquelle ils m'ont reçu ce matin s'intensifie depuis déjà bien des mois. Ça me frustre tellement! Car je le sais que je mérite tout ça.

Moi ce que je veux dans la vie est simple. C'est d'être reconnu pour qui je suis. Je réalise que depuis un méchant bout, tout ce que l'on fait, c'est de me ramener constamment tout ce que je ne fais pas. Comme si rien n'était de leur faute. Justement, ma putain de vie, je l'ai passée à plaire aux autres. Et si l'on m'avait dit que je me démènerais toute ma vie comme ça pour en arriver là, il y a bien longtemps que j'aurais fait un gros doigt d'honneur à la vie. La réalité, c'est que je suis déjà mort à l'intérieur. Je me rends compte à quel point, dans la vie, j'ai été capable de tout, mais aussi capable de rien. Incapable de me faire assez confiance pour assumer mes rêves, incapable de me tenir debout face aux autres et de m'affirmer, incapable d'exister.

Ce qui me confronte le plus aujourd'hui c'est le fait de ne pas savoir exprimer comment je me sens. Ce n'est pas que je n'aie pas les mots. Les mots sont bien présents dans mon esprit, mais je suis incapable de les relier à mes ressentis, comme si la liaison a été définitivement coupée. Mais là, il faut que ça cesse. Je ne me comprends pas, mais je sais que c'est devenu insupportable. Comment trouver la légitimité lorsque les regards sont tournés vers ma petite vie parfaite?

On dirait que je n'ai pas le droit de me plaindre. On dirait que je suis condamné à errer dans les prisons que je me suis joyeusement construites. C'est bien normal, j'ai été éduqué à ne pas me plaindre. En fait, je n'en ai jamais eu le droit. Non pas avec l'idée de jouer à la victime, mais parfois, l'injustice amène bien de l'incohérence. Je n'ai jamais eu le droit de dire le fond de ma pensée. J'ai fini par croire que mon point de vue était sans valeur. Alors je me suis construit une vie autour de ce qui est rationnel, une vie sans éclat humain. Pourtant, quelque chose de puissant et bouillant se trame à l'horizon, comme ces veilles météorologiques qui animaient les printemps de mon enfance. Je prends mon téléphone et j'appelle mon adjointe instinctivement sans réfléchir.

« Salut, c’est moi, j’ai une urgence. Je vais devoir m’absenter aujourd’hui… J’ajoute au bout de quelques secondes : Et possiblement pour les trois prochains jours. »

Je raccroche. Les trois prochains jours… Mais pourquoi ai-je dit ça?

Sans trop comprendre ce qui vient de se passer, j’emprunte la première avenue à ma droite et je vais me garer devant l’entrée d’une petite épicerie de quartier. J’éteins la voiture et, la tête contre le volant, j’éclate en sanglots. Je reste là pendant près de trente minutes sans que le va-et-vient des clients ne m’affecte. Soudain, un homme vêtu d’un tablier vert cogne à ma fenêtre.

« Monsieur… Excusez-moi, mais vous ne pouvez pas rester là. » Je lève les yeux et j’aperçois un commis d’épicerie qui me regarde avec l’air de se demander ce qui se passe. Je baisse ma vitre. « Est-ce que ça va », me demande-t-il d’un ton inquiet. Et avant même que j’aie le temps d’esquisser une fausse réponse, il ajoute d’une voix calme : Bon, ça va. Laissez votre voiture ici et suivez-moi. »

Encore une fois, je n’arrive pas à comprendre ce qui se passe. Dans le rétroviseur, j’aperçois d’abord mes yeux bouffis, puis je vois le commis qui se dirige d’un pas précipité, sans se retourner, à l’arrière du magasin. Sans trop savoir pourquoi, je me décide à sortir de la voiture et à le suivre. Derrière l’épicerie, je le vois qui tient une porte entrouverte en me faisant signe de le rejoindre. Je m’approche et je lui demande : « Que se passe-t-il?

– Ce serait plutôt à moi de vous poser la question. En vous voyant, j’ai senti que je devais m’occuper de vous. Assoyez-vous ici. »

Sans trop me poser de questions, je prends place, avec mes vêtements griffés, sur des caisses de fruits en carton ciré.

« De quoi parlez-vous? Vous occuper de moi?

– Ce regard, je l’ai vu des dizaines de fois. J’y suis si longtemps resté indifférent, jusqu’au jour où c’est le regard de détresse de mon frère que je n’ai pas pu percevoir.

– Et il va mieux? Votre frère va mieux? »

Un long silence vient assombrir l’entrepôt humide et défraîchi dans lequel je me suis aventuré sans réfléchir. Je comprends par le silence du

commis que son frère n’est plus de ce monde.

« Mon frère, c’était mon idole, mon modèle, un pilier. Et pourtant, le pilier a cédé sous la pression. La vie telle que les autres nous la présentent est rarement le reflet de ce qui se passe à l’intérieur de nous. Moi, avant ce drame, j’étais travailleur social, un beau métier que j’exerçais depuis quinze ans. J’aidais des centaines de gens et tout s’est écroulé. J’ai perdu foi en ma capacité d’être utile et d’aider les autres.

– Je suis désolé d’entendre cela. Je suis convaincu que vous avez fait de votre mieux. Il ne faut pas s’en vouloir. Chacun vit sa vie.

– Je veux bien, mais cela m’a hanté tellement longtemps.

– Je vous rassure, je n’ai pas d’idées noires. Je vais bien. J’ai juste eu un moment d’égarement. »

Je me lève en me disant que je n’ai pas réellement d’affaires ici, qu’il y a erreur sur la personne.

« Vous souhaitez partir?

– Eh bien, je ne comprends pas trop ce que je fais ici. Votre geste est noble, mais je crois que vous faites erreur. Je vais bien, je vous assure.

– Mon intuition m’a bien souvent joué des tours. Cette foisci, je crois qu’elle ne m’a pas menti. Si vous êtes ici, ce n’est pas pour moi, c’est pour vous. Je crois que nous avions rendez-vous. »

Je n’avais jamais, de toute ma vie, ressenti autant de confusion. Ma tête s’emballait dans tous les sens en même temps que je me réjouissais de tout ce qui se passait en moi, une grande dualité entre l’envie de fuir et le désir de rester.

« Moi, je sais pourquoi je vous ai invité ici, mais vous, est-ce que vous savez pourquoi vous y êtes?

– Comme je vous le dis, je crois que vous vous trompez. Je ne sais pas trop ce que je fais ici.

– Alors, que faisiez-vous garé dans l’entrée de l’épicerie? Vous ne sembliez pas y être venu pour faire vos emplettes. Disons que dans ce quartier défavorisé, vous détonnez avec votre voiture de luxe et votre habit de haute couture. »

Je regarde loin devant moi, n'osant pas croiser le regard du commis. J'ai le sentiment d'avoir été démasqué. « C'est bizarre, tout ça. Je me suis rendu ici sur pilote automatique. Il se passe une tonne de choses étranges depuis ce matin. Honnêtement, je n'ai pas de raison particulière d'être ici. Pas plus que je n'arrive à expliquer pourquoi j'ai envie de rester avec un simple…

– Un simple? Un simple quoi?

– C'est idiot, j'allais dire un simple commis d'épicerie. Je suis désolé, je ne voulais pas dire ça. Vous m'avez pourtant dit que vous étiez travailleur social.

– Oui, j'ai été travailleur social. Mais je ne suis pas ça, pas plus que je suis commis d'épicerie. Je suis qui je suis, je ne me définis plus par mon travail. »

Je me sentais tellement nul d'avoir dit cela, moi qui accorde tellement d'importance au métier des gens. Je me déteste tellement lorsque je porte ce genre de jugement. C'est plus fort que moi. « Pardonnez-moi, c'est peut-être moi qui ne vous ai pas écouté avec suffisamment d'attention. Pourquoi ne pratiquez-vous plus votre métier aujourd'hui?

– Je suis gêné de vous raconter cela. Je ne suis pas fier de cette époque de ma vie et je dois vous avouer que j'ai peur que vous me jugiez. »

Mon ego vient d'être heurté de plein fouet. Normalement, je rugirais si l'on me prêtait de telles intentions. Mais cette fois, je suis triste de constater à quel point il a raison.

« Vous avez raison de penser cela de moi. J'ai grandi dans un milieu où il a toujours été plus facile de rabaisser les autres que de se voir tous égaux. Aujourd'hui, je me sens moche. Je n'ai pas envie de vous juger. Vous avez été gentil avec moi.

– Je me sens privilégié que vous m'offriez votre écoute. »

Je tremble intérieurement. Je n'ai pas l'habitude d'entrer en contact avec les gens de cette façon. Les yeux pleins d'eau, je dis au commis d'une voix tremblotante : « Merci à vous de me faire confiance. Vous savez, je n'ai pas l'habitude…»

« J'aurais aimé choisir un parcours différent. Bien que j'en sois peu fier, je me permets aujourd'hui d'honorer ce parcours difficile, car il me conduit

à la personne authentique, vulnérable et sensible que je suis. Tout a débuté lorsque j'ai retrouvé mon frère inerte dans son sous-sol. Je vous épargne bien des détails, mais à ce moment, j'ai eu l'impression que l'on venait de m'enlever une partie de ma vie.

« Les mois qui ont suivi ont été les plus souffrants de ma vie. J'ai été plongé dans une profonde dépression. Moi qui avais sauvé tant de vies grâce à mon travail, je n'avais pas réussi à aider mon frère dans sa détresse. Encore aujourd'hui, personne ne sait pourquoi il a commis l'irréparable. Il n'a pas laissé de lettre, aucun signe, du moins rien que j'aie pu déceler. J'ai repassé en mémoire chaque instant passé à ses côtés, à la recherche du moindre signe. Rien, *nothing*, *nada*. Je m'en suis tellement voulu, et mon entourage est venu en rajouter. Cela m'a fait douter de moi au point de remettre ma démission. Je ne pouvais plus me retrouver dans aucune situation qui risquait de compromettre la vie des gens.

– Mon Dieu, c'est dramatique tout ça. Vous n'avez pas à vous sentir coupable à ce point. Ce n'est pas votre faute.

– Aujourd'hui je le sais, mais à l'époque c'était inconcevable pour moi. J'ai payé cher pour cette imputabilité, cette responsabilité qui n'était pas la mienne. Je me suis mis à consommer drogues et alcool pour engourdir ce mal que j'avais en moi. Ma mère ne s'en est jamais remise. C'était son préféré. Moi je n'étais que celui qui ne faisait jamais rien de bien. J'ai tellement tout fait pour me faire aimer. Je n'avais plus de valeur à ses yeux. Je n'avais pas pu sauver son fils, j'avais perdu la légitimité de pratiquer mon métier, j'étais maintenant un déchet, un junkie et un alcoolique. »

J'étais absorbé par son histoire et sa souffrance faisait résonnance avec ma souffrance enfouie. J'avais peine à respirer. « Votre histoire me touche.

– Vous savez, ça me touche que vous soyez affecté à ce point. J'ai honte de cette époque de ma vie. Et ce n'est que le point de départ. Notre système étant bien fait, lorsque tu donnes ta démission, eh bien tu n'as pas droit à l'assurance chômage. Lorsque tu as une maison à payer, une femme qui ne te soutient pas tellement dans ta détresse et que tu es incapable de travailler, la société se charge assez rapidement de te rappeler que tu n'es pas trop utile. Un soir, alors que je venais de déclarer faillite, j'ai voulu moi aussi quitter ce monde. Et lorsque la seule pensée qui te traverse l'esprit est que ça rendrait service aux gens autour de toi, alors tu réalises que ton estime

personnelle n’est pas à son plus haut niveau. Comme un enfant en quête d’amour, j’ai décidé de disparaître pour mesurer à quel point je comptais pour les gens autour de moi.

– Et puis?

– Ouf! C’est la décision la plus douloureuse que j’aie prise de toute ma vie. J’étais en détresse profonde et je ne voulais pas réellement en finir. J’avais besoin qu’on cesse de me malmener et que quelqu’un me prenne dans ses bras. J’ai pris le peu d’argent qu’il me restait pour m’acheter un billet de bus pour Toronto. Je m’étais fait une tonne de scénarios. Je m’imaginais voir mon visage à la télévision, que ma famille, la police, la société se mettraient à ma recherche. »

Il se penche en avant, les mains liées entre ses genoux. Il relève la tête, les yeux pleins d’eau et ajoute : « Ça ne s’est pas produit. En fait, j’imagine qu’ils se sont inquiétés pendant quelques jours. Mais j’étais tellement frustré et rempli d’orgueil. J’ai tourné les pieds et j’ai poursuivi ma descente aux enfers. J’ai passé les trois années suivantes dans la rue.

– C’est épouvantable. Vous êtes resté à Toronto?

– Non, en fait je n’y suis resté que quelques semaines. J’ai eu envie de revenir à la maison, mais j’étais bien trop orgueilleux. Je me suis rejeté moi-même. Ma plus grande peur était de tomber sur un ancien collègue. Mon apparence a changé du tout au tout. J’avais les cheveux longs, la barbe et j’ai dû perdre vingt kilos la première année. J’étais littéralement en mode survie. Vous n’avez pas idée de la vie des gens de la rue. J’en ai rencontré qui ont eu une enfance épouvantable, des gens qui ne l’ont pas eu facile, des ex-détenus qui n’ont pas réussi leur réinsertion dans la société, des chefs d’entreprises.

– Oui, mais vous, vous y étiez par choix, non?

– Écoutez, on ne se retrouve pas à la rue par choix. Et croyez-moi, c’est plus facile de se retrouver dans la rue que d’en sortir. Je n’ai pas choisi de vivre tout ce qui m’a mené là. La rue a été le choix que j’ai fait pour fuir mon désir de quitter ce monde. Pour moi, ce fut un moment de grâce que la vie m’a offert. Pour que je puisse redécouvrir qui je suis lorsque je n’ai plus rien.

– Mais vous ne l’avez pas eu facile non plus, on s’entend.

– Qui a dit que la vie était facile? Je m’en suis sorti, mais ce n’est pas plus facile aujourd’hui. Ma femme et mes enfants ont coupé les ponts. Ils n’ont jamais accepté que je les abandonne.

– Ils vous ont donc abandonné à leur tour.

– Je leur en ai voulu, mais tout ça est derrière moi. J’ai perdu ma maison, mes amis, ma famille. Mais j’ai retrouvé qui je suis. Même si j’étais dans la rue, à un certain moment, je suis passé de la survie à la vie et c’est là que j’ai pu m’en sortir. Dans la rue, j’ai connu les êtres les plus profonds que j’aie rencontrés de ma vie. Ce sont eux qui m’ont permis d’en apprendre le plus sur la personne merveilleuse que je suis. Ce qui m’a le plus marqué, c’est à quel point ces gens-là veulent vivre. Ils se battent parce que justement la vie est la seule chose qu’il leur reste. J’ai croisé plusieurs milliers de personnes éteintes, pressées de n’aller nulle part. Des gens souffrants, qui me lançaient une poignée de monnaie quotidiennement pour se donner bonne conscience, mais incapables de me regarder dans les yeux de peur d’y voir leur propre souffrance.

– C’est tellement triste ce qui vous est arrivé, mais aujourd’hui vous avez l’air bien et vous travaillez. »

Le commis se lève lentement et entrouvre la porte. « Vous voyez ce conteneur au fond de la cour? J’y ai résidé pendant un peu plus de six mois. Le propriétaire ici m’apportait de la nourriture. On s’est lié d’amitié. C’est lui qui m’a fait réaliser à quel point j’avais de la valeur. Et aujourd’hui, je lui en suis extrêmement reconnaissant.

– Quel beau geste de sa part. Merci pour la leçon, je n’ai vraiment aucune raison de me plaindre de ma petite vie parfaite.

– Vous savez, les prisons sont rarement celles que l’on croit et elles se construisent sournoisement autour de nous sans que nous en soyons vraiment conscients. Je vous sens prisonnier de votre petite vie parfaite, comme vous dites. Est-ce que je me trompe?

– Sincèrement, vous êtes la deuxième personne à me parler de prison aujourd’hui, et j’ai fait un cauchemar cette nuit, où j’étais un accusé en attente de son verdict de culpabilité. Tout me paraissait si réel. Heureusement, je me suis enfin réveillé.

– Et le verdict, c’était quoi?

– Quel verdict?

– Dans votre rêve…

– Mon cauchemar, vous voulez dire. Finalement, je m’en suis sorti avec une condamnation à vivre.

– Wow! Une condamnation à vivre. C’est un joli rêve, pas un cauchemar.

– Ouais, peut-être, mais depuis que je me suis réveillé, ma vie est un enchaînement de pensées qui me font réaliser à quel point je ne suis pas aussi libre que je le pense.

– Vous voyez, c’est ce que je veux dire lorsque je parle de prison. Car tout ce qui vous arrive, vous l’avez imaginé, vous en avez rêvé et pire encore, vous vous l’êtes créé. »

Je regarde le commis comme s’il était en train de se foutre de moi.

« Bon, il est tard. Je dois rentrer.

– Il y a un couvre-feu, dans votre centre de détention?

– Vous êtes très drôle. En fait, je dois vous avouer que je n’ai pas plus envie de rentrer à la maison que je n’avais envie d’aller au boulot ce matin. J’aimerais tellement me retrouver dans un endroit chaleureux, accueillant et réconfortant.

– C’est pourtant votre maison que vous me décrivez. Celle que vous avez construite avec les personnes que vous aimez le plus. »

Je rétorque sans trop réfléchir : « On voit bien que vous n’y êtes jamais allé.

– Bien évidemment, mais je présume que c’est tout de même votre choix de vous voir prisonnier d’un espace que vous n’aimez pas, avec des gens qui ne semblent pas vous reconnaître et dans un milieu qui vous paraît trop bien, au point que vous avez du mal à l’apprécier. »

Un long silence s’ensuit. Puis le commis reprend : « Et tel un prisonnier, vous avez trois choix. Soit vous vous évadez, soit vous vous taisez, vous encaissez et vous purgez votre peine, soit vous acceptez votre situation et vous choisissez de vivre libre malgré celle-ci.

– Que voulez-vous dire par décider de vivre libre? Je ne comprends pas. »

Le commis se tape les deux genoux de ses mains et se lève debout. « Vous avez raison, il se fait tard, vous devez reprendre la route. »

Il marque une pause avant d'ajouter : « Si vous souhaitez vraiment goûter au sentiment de liberté, celui que vous poursuivez depuis si longtemps, alors revenez demain. Vous saurez bien me trouver. Je suis toujours ici. »

Le commis se dirige vers la porte à battant. Pour ma part, ébranlé, je sors par la même porte qui m'a accueilli quelques heures auparavant.

ESPACE : Temps pour soi

Définition d'une prison que l'on se construit : espace-temps cloisonné par des balises que l'on s'est fixées soi-même, par désir, par ambition, par croyance, par ego, par projection, par peur ou encore par insécurité.

Nommez une ou plusieurs prisons que vous vous êtes construites et qui vous oppriment aujourd'hui. (Il est possible que certaines de ces prisons ne vous oppriment pas à l'heure actuelle; nous y reviendrons.)

Qu'est-ce que ce constat vous fait vivre?

Face à ces prisons, avez-vous tendance à vouloir vous évader (fuir), à vous taire et à purger votre peine, ou à accepter votre situation et à vivre malgré elle?

TÉMOIGNAGES
Les prisons que l'on se construit

Line Anne Labelle

Mon souhait est que ce témoignage sème une graine d'espoir dans ton potager et qu'il te pousse vers la liberté. Mon parcours est simple, je suis une personne ordinaire. Née dans une famille de classe moyenne, j'ai trois

frères plus vieux et une soeur de quatre ans plus jeune que moi. J'ai grandi avec des parents commerçants. Leur travail a exigé d'eux une présence constante pour servir leur clientèle. Nous nous sommes promenés de la maison au commerce et du commerce à la maison. Mes parents, ayant peu de temps pour nous, ont pris une aide à la maison durant le jour. Ma vie semble être heureuse et épanouie quand on la regarde de l'extérieur, et je la qualifierais même d'enviée.

Je suis une enfant aimée et désirée. Je ne manque de rien, même que je suis très choyée. Une belle petite fille aux cheveux blond miel doré, aux yeux bleus pers, qui naît dans une famille de trois garçons un peu espiègles et enjoués. Je suis la poupée des clients, des employés, de mon entourage et de mes parents. On dit que je suis souriante et agréable. Par des photos et de petits films que j'ai vus, il me semble m'en souvenir, mais est-ce que je m'en souviens vraiment?

Je suis timide, seule et malheureuse. Je désire de l'attention mais je refuse de me montrer le bout du nez. Je veux être celle que l'on cherche, que l'on veut. Je ne me sens pas incluse. Je suis celle qui ne dérange pas, qui s'éclipse pour qu'on la cherche, la gentille, la souriante qui veut être aimée. Les souvenirs que j'ai de mon passé sont teintés de l'ajout de petits mensonges à mes histoires, de manière à m'assurer qu'on m'écoute, qu'on me prenne en considération. Est-ce que je l'ai vraiment vécu? Ou l'ai-je inventé? Quelle partie est réelle, laquelle ai-je ajoutée? Je vous avoue que la plupart de mes souvenirs sont sombres, flous ou bien dissimulés. J'ai vécu dans l'imaginaire et le mensonge. Je pense avoir rangé certains de ces souvenirs derrière un rideau pour me protéger.

J'ai beaucoup vécu dans la peur d'oser, oser apparaître, dire, demander, être écoutée, la peur du jugement, du rejet, de prendre ma place, de déranger, de perdre ma place. À l'intérieur de moi ç'a été une guerre perpétuelle. J'ai vécu beaucoup d'insécurité et été habitée par un sentiment intérieur de manque, de vide. Impossible d'accepter mes sentiments et mes pensées, je condamne à l'avance ce que j'éprouve, pense et dis. J'ai vécu de la honte. Comment aurait-il été possible que l'une de mes idées ou l'un de mes propos puissent être bons ou profitables pour l'autre? Aussitôt qu'un peu d'attention m'est portée, je suis sur la défensive, je fuis, je me retire dans ma coquille. J'ai été constamment dans la souffrance du manque. J'ai envié les autres, jalouse, et les autres ont été mes rivaux. Tout ce que je

viens d’avouer demeure dans mon ADN, je ne suis pas en parfait contrôle de mes découvertes, de mes réactions, de mes actions, de mes agissements.

Je demeure imparfaite et j’essaie d’attraper mon geste, ma parole avant de commettre l’irréparable. Je pratique ma responsabilité en prenant soin de m’en occuper et en assumant que je suis humaine. Il y a un an, je n’aurais pas pu mettre des mots sur ma façon de fonctionner et en être autant consciente qu’aujourd’hui. Je vous dirais que maintenant, mon regard sur ma vie n’est plus le même avec l’éveil de la connaissance que j’acquiers chaque jour de moi. Tous ces enseignements donnent du sens aux défis que je relève au quotidien.

Je sais que c’est le travail de toute une vie et c’est très bien ainsi. J’ai été maître dans l’art de faire porter à l’autre mon manque intérieur, de déverser sur l’autre toute mon irresponsabilité, de me faire croire que c’était la faute de l’autre. Il m’a été facile de laisser libre cours à ma petite voix intérieure et à mon imagination infinie. « Tu n’es rien qu’une incapable, une pas bonne et tu ne vaux rien! Aucune confiance en toi. Aucun respect de toi. Tu ne t’aimes pas, même que tu te détestes. Je suis découragée de moi. Je ne comprends pas que quelqu’un puisse m’aimer, s’intéresser à moi. Comment ai-je fait pour obtenir un diplôme, un travail, la confiance de l’autre, un mari merveilleux, des enfants extraordinaires, un entourage bon pour moi? Impossible, je ne suis pas à la hauteur, je suis loin de mes compétences, je n’ai pas de compétences, tu es une moins que rien. » J’ai pensé cela pendant bien longtemps. J’ai été une victime. C’est de cette façon que je me suis sentie, malheureuse, en guerre avec moi-même. Tout a été déchiré à l’intérieur de moi, une écorchée de la vie, dans ma perception. Je ne sens pas que j’ai été une bonne personne, que j’ai pu avoir de la valeur.

J’ai des forces que je ne peux pas renier, comme la persévérance et l’intérêt pour la psychologie. Ces deux éléments m’ont amenée lentement à voir, comprendre et diminuer le manque, le vide et la colère intérieure. Je me suis autorisée à recevoir les services d’une psychologue, faire des lectures, des rencontres de groupe (soutien, le Centre d’aide et de lutte contre les agressions sexuelles, etc.), m’inscrire à des programmes d’enseignement du développement personnel, d’analyser l’autre, de m’analyser. J’ai mis à petites doses dans ma vie un peu d’amour pour mes apprentissages. Je me suis autorisée à prendre des risques, à enlever mes

oeillères, changer ma perception, laisser tomber mes armures et ouvrir mon esprit. Je continue ma quête de la découverte de qui je suis, de faire grandir l'amour envers moi, de sécuriser la petite fille dans ma société intérieure et de rendre grâce à la vie pour tout ce qu'elle m'apporte. En remerciant la vie qui est bonne pour moi.

Danièle Bellemare Lee

C'est absurde. Je me sortais de mon confinement alors que le premier confinement frappait la planète à cause de la pandémie. Je saisissais l'occasion de me transformer. Il était temps de sortir de cette prison que j'avais commencé à me forger il y a quinze ans. Inconsciemment, je m'étais emprisonnée pour me protéger du regard des autres et de ce sentiment de ne pas être à la hauteur qui me paralysait. Enfant timide, victime d'humiliation à l'école, je me sentais rejetée et exclue. C'était le début des faux-semblants.

Grâce à ce travail sur moi, j'ai fait la connaissance du bourreau le plus redoutable de ma prison : moi-même. Voici un fragment de mon vécu pour comprendre ce qui m'a conduite à cet isolement. Mes cinq premières années comme conjointe d'un expatrié avaient été fabuleuses. J'étais partie avec mon sac à dos vide pour le remplir des trésors que je rencontrerais sur mon chemin. Cette période en France m'avait permis d'exister, de me découvrir une nouvelle passion et de nouvelles compétences. Avec l'état d'esprit que j'avais, j'ai savouré chaque jour comme si c'était le dernier. Même si j'habitais loin de ma famille, je la visitais régulièrement au Québec. Toute cette appropriation de la vie à l'étranger s'est faite de façon graduelle et dans la douceur.

Après cette vie de rêve, nous avons accepté une mutation aux États-Unis, mais mon coeur est resté attaché à Paris. Dans l'avion, je tenais fermement mon sac à dos, rempli de belles expériences dont je ne voulais plus me séparer. J'avais même cueilli quelques racines françaises que j'avais eu le temps de cacher dans mon sac pour compenser mes petits bouts québécois qui flétrissaient déjà. Au lieu de CHOISIR NOTRE VIE, nous nous laissions bercer par la vie, car nous avions peur de l'inconnu et du risque. À la question « Que faites-vous dans la vie? », je répondais

sarcastiquement : « J’ai le droit de respirer. » Aujourd’hui, je sais que c’était tout, sauf anodin. À partir de là, une brèche s’ouvrait. J’étais tombée dans le piège de la femme d’un expatrié. Je vivais dans l’ombre de mon mari et devenais la femme invisible.

En 2002, nous avons dû quitter les États-Unis. Retourner au Québec ou déménager en Allemagne? Je choisis de sortir complètement hors de ma zone de confort. Une nouvelle culture et une langue inconnue m’attendaient, mais rien ne pouvait m’arrêter, car je voulais récupérer mon coeur en Europe. J’étais convaincue d’apprendre la langue en six mois. En 2021, complètement déracinée, mes peurs ont gonflé mon sac à dos. Je ne suis plus capable d’assumer d’être femme d’expatrié. Sans carrière, à la remorque de celle de mon mari, je me retrouve sans identité.

Mon sac à dos déborde et est devenu un vrai boulet. Vu de l’extérieur, j’ai tout pour être heureuse : l’amour, pas besoin de travailler, et je suis toujours « en vacances » puisque je suis à l’étranger. Malgré tout, je ressens un immense vide intérieur. Je crains que mes rêves se soient échappés par un petit trou au fond de mon sac à dos, puisque j’ai fait plusieurs chutes avec ce poids insupportable. D’un côté, j’aimerais être unique et d’un autre, me fondre dans le moule allemand. Je me sens exclue. C’est alors que j’ai commencé mon cheminement. J’ai vite compris qu’il fallait me désencombrer, me reconnecter, me libérer et éliminer le brouillard en moi pour retrouver ma lumière et la clarté.

Ainsi j’ai compris pourquoi j’ai construit cette prison psychologique. J’ai bien pris le temps d’ouvrir mon sac et de regarder à l’intérieur. J’ai découvert mes réactions défensives : l’isolement et la fuite. Mon déclencheur a été la langue allemande dans laquelle, chose impossible, je voulais m’exprimer parfaitement, comme une Allemande. La peur d’être critiquée, d’être incomprise dans les subtilités de la langue était devenue un prétexte qui entraînait des répercussions sur mon besoin d’exister et ma réalisation professionnelle. Je m’investissais dans de grandes productions artistiques dans lesquelles je plongeais corps et âme en vase clos, loin de la création en équipe qui m’avait toujours fait vibrer. Ce brouillard m’empêchait même d’apprécier mes succès et de m’ancrer dans le présent par peur d’être soumise à un éternel recommencement.

Je souffrais du fossé qui se creusait entre ma famille et moi par la distance. Je la voyais tous les deux ans, voire tous les cinq ans. Je découvrais, tapie au fond de moi, la valeur de la famille si importante pour moi. Je fuyais des deuils non résolus, dont celui de ne pas être mère, qui me donnait l'impression de ne pas contribuer au monde de demain, une fausse perception que je m'étais créée comme croyance limitante. Je me suis responsabilisée pour mieux m'accepter et savourer le moment présent que la vie m'offre. Je réalise que mes accomplissements me valent une certaine reconnaissance professionnelle. J'aimerais partager mon regard sur le monde et m'émanciper davantage à travers mon expression artistique. J'ai même retrouvé mes rêves qui étaient écrasés au fond de mon sac à dos. Ils attendaient, pour renaître, que je rêve plus grand.

Le 27 mai 2021, j'ai célébré vingt-quatre ans de vie à l'étranger. Je reconnais les trésors que j'ai retrouvés dans mon sac : rêves, rencontres, découvertes, passions. Mes rencontres constituent ma plus grande richesse. Nos routes se sont croisées dans des moments de synchronicité et cela n'aurait pu se passer autrement. Je développe une passion que, chez moi, je ne me serais jamais permise. J'intègre les différentes cultures en moi pour retrouver mon propre ancrage et laisser émerger mes nouvelles racines. Merci la vie!

Depuis des années, j'ai envie de partager mon expérience de vie en relatant les témoignages de conjoints d'expatriés pour me cacher, mais maintenant, il est clair que mon prochain projet, c'est mon histoire, que j'écrirai et publierai. Je suis responsable de prendre le chemin de la libération. Les autres ne reflètent que l'image que nous avons de nous-mêmes. Maintenant, je suis maîtresse de ma construction. Je suis un papillon qui doit déployer ses ailes pour retrouver sa liberté.

Julie Larochelle

Aujourd'hui, j'écris mon témoignage, ma vérité. Je me livre à vous, je baisse ma garde. Si vous saviez comme la Julie d'avant n'aurait jamais osé faire ce pas, sortir de son isolement affectif. Voilà, j'ai toujours su au plus profond de mon être que j'étais différente. Différente dans ma façon d'être et de ressentir. J'étais une hypersensible. Bien évidemment, dans ma jeune

enfance, même par la suite, je me suis posé plusieurs questions. Pourquoi, chez moi, tout semblait prendre des proportions gigantesques? L'hypersensible que j'étais faisait de moi une personne pour qui tout avait une résonance, rien ne me laissait indifférente. J'étais l'intense, celle qui dérangeait de par ses réactions vives. Bref, en d'autres mots on me définissait comme celle ayant un sale caractère. Moi j'aimais ou je détestais, je ne savais pas comment rejoindre cette fameuse zone grise, zone où la neutralité existait et où la paix d'esprit se taillait une plus grande place, du moins c'est ce que j'imagine.

Parce que je n'ai pas été écoutée, reconnue et valorisée dans ma différence, cette dernière avait pour moi une connotation négative. Je la considérais comme un défaut. Je n'en veux pas à mes chers parents, qui ont fait un travail remarquable dans mon éducation, mais comment pouvaient-ils agir avec moi, ce petit être à part, une sorte de bibitte qui, dans ma tête pleine d'images, ne ressemblait que très peu aux autres membres de sa famille proche de même qu'à l'ensemble des individus composant la société?

Ne sachant pas comment vivre avec ce trait de caractère, plutôt que de l'apprivoiser, j'ai essayé de le faire taire, de l'atténuer autant qu'un jeune enfant pouvait le faire. Donc très jeune, bien évidemment inconsciemment, j'ai acheté la croyance que si j'agissais comme les gens en position d'autorité sur moi me le dictaient, j'étais aimée, reconnue, valorisée. J'achetais en quelque sorte la paix. Ce système relationnel s'est bien ancré et je l'ai reproduit de la maison à l'école puis plus tard au travail. Je me suis moi-même isolée pour me protéger de cette souffrance. Je me refermais sur moi-même de plus en plus parce que je savais que je serais incomprise. J'ai donc ouvert grandes les portes de cette prison remplie de solitude. Cet engrenage de sensations désagréables a fait en sorte que je me suis souvent sentie seule même s'il y avait plein de gens autour de moi. La réalité dans tout ça, c'est que je gardais tout en moi, me laissant la sensation amère de transporter un énorme poids sur mes épaules. Quelle lourdeur à traîner jour après jour!

La deuxième porte de prison que j'ai ouverte, c'est malheureusement de taire ma véritable personnalité afin de dissimuler ma différence et me fondre dans les autres. C'est pourquoi, à maintes reprises dans ma vie, j'ai porté des masques pour ne pas faire voir ma sensibilité afin de ne pas

montrer ma vulnérabilité. Je voulais projeter l'image d'une fille forte que rien ne dérange, mais en réalité je tremblais à l'intérieur comme une feuille qui virevolte dans le vent. Avec les années, je me suis construit une carapace très épaisse pour me protéger, oui, mais je me suis emprisonnée moi-même. Dommage en réalité, très peu de gens connaissent ma véritable personnalité, cette fille hypersensible, artiste dans l'âme, ouverte d'esprit, empathique…

Aujourd'hui, je suis capable de mettre des mots sur mes maux. J'ai donné tant de pouvoir aux autres, en me castrant, en voulant plaire aux autres plus qu'à moi-même. J'ai eu longtemps l'impression de ne pas avoir ma propre individualité. J'étais la fille de, la soeur de… Je n'existais pas en tant qu'individu à part entière. J'ai compris en faisant le chemin entre mon coeur et ma tête, dans cet épais brouillard, pourquoi je n'aimais pas qu'on me dise que je ressemblais à une autre personne. C'est comme si, chaque fois, on m'enlevait une partie de ma personnalité avec laquelle j'avais déjà tant de misère à cohabiter.

Je me suis abandonnée. Pire encore, j'ai inconsciemment mis de côté ce qui pouvait me différencier des autres, entre autre mon côté créatif. En prenant conscience de plus en plus de la personne que je suis réellement, que j'ai si longtemps oubliée d'ailleurs, j'ai repris contact avec ce côté coloré de mon être. Tout ce qui me permet d'utiliser ma créativité m'apporte tellement. Elle me permet de m'exprimer, d'être reliée à celle que je suis. En plus, j'inspire de par mon art ce qui résonne en moi puisque, si j'ai bien une certitude en tête, c'est que j'ai ce besoin viscéral d'aider l'autre. Quand je crée, je me sens vivante et en congruence avec moi-même. Ma tête, mon coeur et mon âme sont en harmonie et nourris par ce que je fais.

Je me suis posé la question : « La créativité te permet-elle de t'approcher du bonheur? » La réponse, un grand « oui »! Maintenant il ne me reste qu'à plonger dans ce monde merveilleux à pieds joints, où je peux faire de la place à mes besoins et à mes envies. À les nommer et surtout à les combler. M'offrir la liberté de vivre selon mes choix et enfin être en paix avec celle que je suis.

J'en ai fini avec les sentiments de destruction, de douleur et d'écrasement. Je reprends le pouvoir sur ma vie en m'acceptant dans ma

différence et mes imperfections. Je n’ai jamais vraiment utilisé mon plein potentiel, mais aujourd’hui je me promets de mettre le projecteur sur moi pour enfin briller. Je veux me plaire. je suis ma priorité et j’ai enfin le goût de jouer mon propre rôle dans le jeu de la vie. Je donne à mon coeur le rôle de directeur artistique, à mon âme celui de metteur en scène et je laisse ma tête se reposer. Elle a été surexploitée, sans aucun doute. Dorénavant, mon coeur dictera ma direction. Je me souhaite le plus beau des voyages!

Lise Lefrançois

Je suis une femme en quête d’amour depuis ma petite enfance. Dès ma jeune adolescence, je sentais un grand vide en moi, j’étais insatisfaite de ma vie. Je comblais ce vide par des situations extérieures de compensation. J’achetais l’amour pour me faire aimer. Je portais des blessures et des perceptions qui m’amenaient dans la non-importance d’exister. Tout était refoulé en moi dans des tiroirs avec le sentiment de la honte qui était habité par plusieurs peurs, entre autres la peur du rejet par la réception de « non » aux demandes que je faisais. Ces « non » me remettaient en contact avec une expérience de mon enfance, expérience vécue avec une personne non aimable pour moi.

Un souvenir remonte en moi au moment d’écrire ces lignes. J’avais 12 ou 13 ans. Le premier rejet que j’ai vécu avec un jeune garçon. Ce rejet m’amenait à ressentir en moi le goût de disparaître pour éliminer cette souffrance, pour ne plus souffrir. Ces émotions se sont poursuivies dans mes autres relations amoureuses. Je voulais fuir ce vide existentiel qui était au fond de mon coeur. Il s’est développé en moi, au cours de mon adolescence, une grande insécurité liée à la quête de me faire aimer. Plus tard, cette quête d’être aimée que j’avais menée en raison de mon histoire de vie familiale, m’a conduite à un immense besoin des autres et particulièrement des hommes.

Je me sentais aimée dans les yeux des hommes et non par mon regard sur moi-même. Ce besoin d’amour m’a également conduite au manque d’argent en raison d’une faillite personnelle. Et si je décidais de sortir, j’avais besoin de m’acheter un vêtement de qualité et excentrique pour être remarquée et me faire dire que j’étais la plus belle!

Cette soif d’amour et de reconnaissance m’a conduite à développer beaucoup de rivalité, de jalousie et d’envie envers les autres. Elle me vient également de mon enfance. Il m’était très difficile de faire des compliments. De plus, au sujet de mes vêtements, lorsqu’on me demandait où j’avais fait cet achat, je répondais que j’avais pris le dernier morceau de cette taille à vendre. Ces situations faisaient encore monter la honte en moi à mon insu. Aujourd’hui, je continue de m’accueillir dans ce sentiment qui est en moi. Je poursuis l’utilisation des outils que j’ai appris à connaître. Ils sont d’excellents moyens pour accompagner les sentiments qui m’habitent. Graduellement, ils m’aident à me libérer.

Je vivais un grand manque d’amour et de confiance en moi. Mes besoins fondamentaux n’étaient pas comblés. Je jugeais beaucoup les autres et j’avais une immense difficulté à dire « non » aux demandes, qui me venait du désir d’éviter le sentiment de rejet, de ne pas me sentir aimée ou de décevoir et de déplaire. Depuis peu, j’ai vécu une expérience exceptionnelle qui m’a aidée à me révéler à moi-même et à prendre conscience de l’importance de mon manque de confiance. Depuis mon enfance, j’ai peur des chevaux. Je les ai toujours trouvés beaux et majestueux. Cependant, j’avais peur d’eux en raison de mon imaginaire. Lorsque je pensais à eux, je m’imaginais recevoir un coup de patte, les voir se dresser devant moi sur leurs pattes arrière, de me faire piler dessus, de recevoir un coup de tête. Bref, c’était mon imaginaire qui nourrissait ma peur. Un jour de février 2021, une amie m’a invitée à l’écurie près de chez moi, où elle a deux chevaux en pension.

À la suite de son invitation, je lui ai demandé de m’accompagner à proximité des chevaux. Évidemment, je n’avais aucune idée de ma réaction à venir. Elle m’a appris comment approcher un cheval et prendre contact avec lui. Suivant ses conseils, j’ai pu m’approcher des deux chevaux puisque mes peurs n’étaient plus présentes. Je me suis alors laissé habiter graduellement par une confiance qui s’est développée depuis le début de mon cheminement. C’est maintenant une nouvelle passion. Je suis fière du ménage intérieur que j’ai fait en moi!

Avec le temps, j’ai découvert que le pardon est un outil pour moi-même. La connaissance que j’ai de moi, de mes peurs, de mes réactions défensives, de mes émotions, de mes sentiments et de mes besoins m’a permis de développer une plus grande conscience de moi. Ce fut mes premiers pas

vers le chemin d’une plus grande liberté. C’est en choisissant de vivre des expériences de discussion de groupe sur le pardon que je me suis permis de développer une conscience encore plus grande de ma sensibilité sans la voir comme un défaut. J’ai compris que ma sensibilité est une force qui me permet d’être davantage moi-même, mais en étant consciente de ce que je dois mettre en place comme moyens de protection.

Cette participation au groupe de discussion m’a également permis de découvrir la force du pardon. Un pardon qui a une puissance de libération importante d’abord pour moi-même, et ce, par un regard plus approfondi sur ma vie. Aujourd’hui, je me sens une meilleure personne. Je sens que je me maîtrise mieux parce que j’ai une plus grande conscience et une meilleure connaissance de qui je suis. Je me sens mieux installée sur ma fondation intérieure. Ça me permet de laisser vivre mon sentiment d’insécurité et de manque d’amour. Je me permets d’accompagner ces sentiments en identifiant ce qu’ils font naître de peurs, de réactions défensives, d’émotions, de sentiments, de besoins non comblés pour enfin prendre une décision sur la façon de gérer cette insécurité et me sentir plus rassurée, libre et en paix.

Je suis consciente de l’impact de l’insécurité en moi et j’ai maintenant des outils pour me sécuriser. Je me sens libre de me choisir et de m’aimer dans ma différence.

Patrick Boisvert

Je baigne et je suis submergé d’énergie. Une énergie présente dans les éléments, l’environnement, mes pensées et mes rêves. Comment puis-je forger ma personnalité tout en me libérant de « leurs voix »? Que ce soit de les laisser parler en mon nom, de me fier aux autres, d’adopter la version des faits de l’autre, médisance, conflits et désaccords, distractions et moqueries.

Dans ma famille, j’ai appris à cacher ma faiblesse et ma vulnérabilité devant les autres. Cette croyance m’isole de l’émotion, enfouit mes pensées et m’amène à ne pas écouter ce que je vis. Derrière le bon petit gars poli, serviable et respectueux se cache un être sensible et vulnérable qui a un grand besoin d’amour et d’écoute. Dernier venu dans ma famille, il existe

une ambiance familiale avec des réactions de décharge, d'échanges bourreau-victime, de sauveuses et de rivalité entre mes deux soeurs. Cette énergie me fait sentir sans importance et j'ai la sensation de ne pas exister. J'ai dû redoubler ma première année scolaire parce que je devais rester à la maison pour me soigner. J'ai même subi l'ablation des amygdales.

J'ai développé un sentiment d'infériorité face à l'admiration et à l'éloge des personnes adulées ou idolâtrées, et un sentiment de faiblesse (pas à la hauteur, pas à ma place) devant des soeurs plus âgées qui prenaient toute la place. Une insatisfaction s'installe en moi et me prive de ma sensualité et de ma capacité à passer à travers les opinions des autres. Je banalise mes émotions et refoule mon besoin d'être aimé et écouté face à cette rivalité. Je ravale mes émotions et finis par me retrouver encore à l'hôpital à cause de tics nerveux. Je me souviens que nos agissements étaient racontés aux réunions familiales sous forme de moqueries ou d'humour (histoires d'attouchements sur mon corps, de brise-fer ou de gaffeur). Je doute d'être aimable et le manque s'installe avec la peur de ne pas être correct, de ne pas bien agir, de ne pas être compris, et la peur de l'inconnu et du changement. L'accumulation change ma perception et mène à l'abandon et à la culpabilité.

Les personnages d'humiliation, de honte, de culpabilité et d'abandon se nourrissent des déchirures, de l'évitement des non-dits pour bien paraître, de l'abandon de soi aussitôt que c'est lourd, du rejet et de la malhonnêteté envers moi-même. Mon trop-plein d'attitudes me mène à des mécanismes de défense. Je n'ose pas faire face aux personnes qui veulent avoir raison. J'ai peur du jugement, des certitudes et de l'écrasement.

J'ai appris à donner avec un amour inconditionnel et mon sentiment d'appartenance est très fort malgré la discorde. J'ai appris à vivre dans mon imaginaire. Je préfère fuir les personnes qui me font peur au lieu d'écouter mes peurs. À force de banalisation, mes souffrances m'étouffent le coeur. Avec une éducation menant à la castration, mes souffrances deviennent mon refuge, mon identité et ainsi ma prison. Mes blessures d'insécurité me coupent de mon ressenti et de mon importance pour laisser un sentiment de vide autour de moi. Ce vide finit par créer un manque de soi et une envie très forte de mes désirs. Dans mon affectivité, je place le vide et je m'efface. J'ai peur du manque, de m'affirmer, de la critique, d'être vu et entendu.

J’entends des histoires d’horreur. Je développe de la culpabilité face à mes blessures, aux médisances et manipulations des autres. Le doute s’installe en moi et la confiance disparaît. Je deviens irresponsable et j’accuse l’autre de l’émotion ou du malheur que je vis. Cela me mène à la culpabilité et à la honte. Je m’isole de l’émotion en me remettant en question. Je suis pris au piège. J’ai une charge sur les épaules. Je subis une atteinte à ma liberté. Je me coupe de la partie dans l’erreur pour ne pas la voir. Dans mon perfectionnisme, je développe une résistance rationnelle qui me conduit à l’impuissance, à la peur de l’émotion et à l’éloignement du coeur. J’ai peur du rejet, de la colère et d’être incompris.

Mon « être » est dans le faire et le sauvetage d’autrui. Je vis dans la confluence et les non-dits. Je me ferme les yeux et accepte l’inacceptable. Je fais don de moi et j’instaure mon propre donjon. Je comble le désir des autres. Je fais comme mes parents et j’achète la paix. Je me conforme et m’écrase. J’éprouve un sentiment de trahison et d’étouffement intérieur qui mène à la perte de qui je suis. Je satisfais les besoins des autres sans penser aux miens. J’ai peur de perdre ma place et de faire de la peine.

Le chemin de l’amour de soi ouvre le coeur et le libère. J’ai reconnu mes fausses croyances et les personnages que je me suis créés. J’applique trois clés : être vu et entendu dans ma voie, me permettre d’exister et m’imposer une démarche. Mon but est de vivre une vie de rêve et d’abondance.

Je m’affirme sainement en me positionnant de façon claire et précise devant les autres. Je cesse de vivre dans les non-dits et deviens une autorité saine pour moi. Je veux développer mon plein potentiel en me faisant face à moi-même. Je me responsabilise. J’accepte les conséquences de mes actes, de mes pensées limitantes et de mes réactions défensives. Je conserve mon intégrité. Je prends de la distance entre ce que je vis et je subis. Je réponds à mon besoin d’appréciation, de vulnérabilité et de sensibilité. Je libère mes cinq sens. Je reconnais enfin les peurs qui me paralysent. Je suis authentique et en cohérence avec ce que je ressens et dis.

Je vise ma voie en m’ancrant en moi-même. Je donne la main à mes peurs. Je nomme mes sentiments. Je prends le temps. Je me pose et j’existe. Je veux vivre des sauts quantiques où le temps ralentit, la vue s’élargit, l’univers donne et le cycle de confiance en soi prend place. Je deviens le

parent des personnages qui m'enchaînent et m'emprisonnent. J'accepte mes choix. Je vibre et je vis dans le moment présent. J'atteins le sommet et je me libère.

Charlotte Bonte

Au moment où j'écris ces quelques lignes, j'ai 24 ans. J'ai débuté mon voyage vers la connaissance de mon moi intérieur en mars 2020, au moment du premier confinement. Cette phrase de Paul Éluard, « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous », a pris tout son sens depuis que j'ai débuté ma formation vers ma libération. Le grand plan de la vie avait décidé qu'il était temps que je tourne mon regard vers moi. « Ces prisons que l'on se construit » sont des mots qui me parlent. En effet, j'ai longtemps vécu à travers mes schémas et mes fausses croyances. Je vivais beaucoup d'insécurité, d'anxiété et de peurs. Je vivais dans une prison imaginaire avec une illusion de la vie que je m'étais créée. Je pensais que la vie, c'était mes perceptions.

Lorsque j'ai débuté mon travail personnel, je ne savais pas qui j'étais. Je ne me connaissais pas. Je vivais sur pilote automatique avec mes mécanismes de défense. Je vivais à l'extérieur à la recherche de l'amour, de la paix et de la reconnaissance des autres qui manquaient à l'intérieur de moi. Selon mes fausses croyances, je me devais d'être la « petite fille parfaite », afin d'être aimée et reconnue pour la personne que j'étais. Aujourd'hui, je suis une jeune femme et j'ai envie de me libérer de mes schémas et de mes perceptions.

Mon travail de libération intérieure m'a permis de nombreuses prises de conscience. Il m'a surtout permis d'appréhender et de comprendre mon anxiété, fondatrice de ma prison imaginaire. Mon anxiété m'a souvent rongée. Elle s'est exprimée de différentes manières depuis mon enfance : création de scénarios imaginaires, modèle de la performance, contrôle, insécurité. J'ai toujours été très en colère contre mon anxiété. Selon moi, elle m'empêchait de vivre heureuse. Je n'arrivais ni à la contrôler ni à la maîtriser. Elle m'envahissait et je ne savais pas comment faire pour m'en libérer.

À travers mon travail personnel, j’ai compris que mon anxiété avait sa raison d’être. Elle était là pour me montrer qu’il y avait quelque chose qui n’allait pas à l’intérieur de moi. Elle était mon guide pour m’indiquer qu’il me manquait paix, sécurité et amour. Elle était là pour me montrer que je ne m’écoutais pas. Que je vivais à l’extérieur et non à l’intérieur de moi. Pas à pas, j’apprends à accueillir mon anxiété. Je m’autorise à la ressentir lorsqu’elle pointe le bout de son nez. Je ne l’ai plus en aversion. Mon anxiété est mon signal d’alarme pour me montrer que je suis en souffrance. Et selon moi, la souffrance est essentielle, car elle me permet de me reconnecter à qui je suis vraiment.

J’essaie de plus en plus de percevoir mon anxiété comme mon guide de vie. En effet, elle me fait prendre conscience de mes blocages, de mes noeuds, des blessures que je porte en moi. Elle m’indique que je suis en train de vivre un conflit intérieur et qu’il est temps de m’en occuper afin de m’en libérer. Chaque jour qui passe est une occasion de me libérer de mes schémas.

Ce travail d’écriture en est un parfait exemple. Mon besoin profond était d’y participer, mais j’ai été envahie par différentes peurs : peur du jugement, de la critique, de ne pas être à la hauteur. J’ai finalement décidé d’emprunter un nouveau chemin, de sortir de mes schémas répétitifs et de me choisir. Je me suis rendu compte que tout partait de moi. La vie n’est que pure illusion de ce que nous percevons.

Petit à petit, je prends conscience de mes modèles et de mes mécanismes de défense, ce qui me permet de me rapprocher de plus en plus de ma véritable nature. J’apprends à écouter les besoins profonds de mon âme et surtout j’apprends à être moi. Lorsque je m’écoute et que j’écoute mes besoins profonds, je suis envahie d’un puissant sentiment libérateur. Je vois ce sentiment que je ressens dans mes tripes. À ce moment, je sais que je suis sur le bon chemin et ma prison se déconstruit petit à petit.

Je suis persuadée que chacun d’entre nous est un être de lumière qui ne demande qu’à briller pendant ce fabuleux voyage qu’est la vie. Nous ne sommes pas brisés.

Un de mes objectifs est d’apprendre à danser davantage avec la vie. J’ai envie d’accueillir ce que la vie a à m’offrir. J’ai compris que la vie est polarités. C’est le yin et le yang, le soleil et la pluie, le bonheur et la

souffrance, les rires et les pleurs. La vie *est*, tout simplement. La route est encore longue, mais j'ai de plus en plus confiance en la vie. J'aspire à devenir, de jour en jour, la plus belle version de moi-même.

Merci à toutes les personnes qui se sont présentées et qui se présenteront sur mon chemin afin de déconstruire petit à petit ma prison. Et merci du fond du coeur à mon mentor, qui m'a permis de faire ce beau voyage.

Marie-France Hamel

Enfant, je rêvais de calme et de sécurité. Je voulais une vie normale. Je dirais que j'étais une enfant pleine de vie, de douceur et surtout d'espoir. Je n'avais pas de cassure ni d'armure; une petite fleur comme toutes les autres, du moins jusqu'à 4 ans. C'est dans une cave que tout a commencé. Un être qui m'était cher a décidé de me proposer un jeu… le jeu du monstre dévoreur de biscuits de l'émission pour enfants *Sésame*. Il a éteint les lumières et s'est couché sur moi en prenant ainsi le temps de me dire de ne pas en parler. Je venais de découvrir la prison du silence.

Ce jeu ne fut pas amusant, il m'a levé le coeur, j'ai dû accepter ce qui était en train de se passer. Étant toute petite, je n'ai pas su me défendre, je n'ai pas su crier et le repousser. J'ai donc laissé le jeu se terminer de lui-même. Je n'ai pas encore de mots à ce jour pour exprimer assez fort cette souffrance en moi, qui m'a longtemps gardée dans la prison de la honte. Ma vie venait de changer à jamais. J'ai dû grandir avec la peur au ventre, la honte de mon corps et surtout, la peur que quelqu'un le sache. Mais qu'est-ce que j'avais fait? Je venais d'entrer dans la prison de la culpabilité. J'ai donc continué dans cette voie, la voie de la destruction, du silence et du non-respect de moi-même. Trahison par-dessus trahison, j'étais prise dans une prison chaotique où il n'y avait pas de guide aimant pour me montrer le bon chemin pour en sortir.

Non, je n'ai pas eu de maman sécurisante, de maman aimante qui te câline et t'offre plein de bisous. Au contraire, j'ai dû vivre sans limites, sans protection et avec la peur qu'elle meure chaque jour. La prison de la peur est devenue mon refuge, un endroit où je pouvais mourir sans faire de bruit. Plus tard, c'est le suicide de ma soeur et celui du père de mon fils qui m'ont

tuée, morte en étant vivante. Comme je connaissais déjà la prison du silence, de la honte, de la culpabilité et de la peur, j'y suis restée pendant plusieurs années, portant en moi toute cette lourdeur. J'ai fui dans les drogues, l'alcool, le travail et le déni. Disons que je n'ai pas toujours fait les bons choix.

La vie m'a alors fait un cadeau. Je suis tombée malade en 2019. C'est à ce moment que tout a basculé. J'ai bien voulu encore faire du déni. Cependant, une porte qui jusque-là m'était inconnue venait de s'ouvrir. C'est en mars 2020 que j'ai découvert un programme de croissance personnelle qui marque le début de « ma vie ». Me choisir fut difficile, car je ne comprenais pas vraiment ce que cela voulait dire et encore moins comment le faire. C'est grâce aux enseignements dispensés que j'ai pu accéder à moi-même pour la première fois. Rien n'a été facile. J'ai dû me prendre en charge, cesser de faire du déni et accepter que ceci est mon histoire et que peu importe ce qui s'est passé, elle restera toujours mon histoire.

Celle-ci m'a permis de comprendre que je suis la seule personne responsable de moi, pour pouvoir me choisir et mettre un terme à cette vie de déni et de maltraitance que je me suis imposée. Je n'en veux à personne pour la vie que j'ai menée. J'ai porté en moi suffisamment de souffrances, les miennes et celles des autres. Je sais être en mesure aujourd'hui de faire la différence entre « être victime, être coupable et être responsable ». Je parle ici de la responsabilité que j'ai de m'en sortir!

Cette histoire de vie est la mienne. C'est avec tout ce bagage que je peux maintenant choisir de vivre ma vie à 42 ans. Je suis si fière d'être restée celle que je suis, pleine d'amour, de douceur et d'authenticité. Malgré la prison du chagrin, j'ai su rester forte et revenir à l'essentiel : moi.

Je ne suis pas brisée…

Johanne Prud'homme

J'aimerais tout d'abord me présenter à vous. Je m'appelle Johanne. Je suis née le 6-6-60, je pesais six livres à la naissance et je suis la sixième enfant de la famille. Ma mère me disait que je devais être le diable en personne!

J’ai toujours trouvé ça drôle. Je me disais que si tous les diables étaient comme moi, il n’y aurait pas de guerres sur la planète. Faut bien en rire!

Je suis mariée depuis huit ans avec un homme merveilleux. J’ai un grand garçon de 36 ans, une belle-fille, un gendre et un petitfils du nom de Léonard. J’ai aussi la chance d’avoir de très bonnes amies sur qui je peux compter à tout moment. J’ai envie de vous raconter tout le travail que j’ai fait sur moi pour en arriver à vous écrire mon témoignage dans ce magnifique livre. Ce travail sur moi ne date pas d’hier.

Des souvenirs de mon enfance me remontent en mémoire. Je nous revois, les trois plus jeunes de la famille, sur la balançoire familiale à rire, chanter et faire vibrer la balançoire à la vitesse de nos chants. Pour moi, ces instants étaient magiques.

J’ai eu la chance d’avoir de très bons parents. Toutefois, la vie sur cette terre leur a apporté leur lot de blessures et d’épreuves à surmonter. J’allais, tout au cours de ma vie, en être souvent le témoin inconscient. Mais une belle enfance en apparence ne signifie pas que tout est parfait. J’en suis venue à un grand questionnement : Comment en suis-je arrivée à me construire tous ces mécanismes de défense pour ne pas ressentir? Car j’ai une peur inconsciente de l’émotion et de la souffrance à l’intérieur de moi; je nie mes émotions, je les refoule et je les juge inacceptables. Convaincue qu’une partie de mon coeur était noir, je m’efforçais de le cacher afin de me sécuriser lors de ces moments éprouvants.

J’aimais et respectais énormément mon père. Tout ce qu’il disait devenait pour moi une vérité. Quand je l’entendais nous dire que nous étions des bons à rien, je le croyais. Lorsqu’il alignait tous ses enfants devant lui et qu’il nous sermonnait durant de longs moments et qu’un d’entre nous exprimait une émotion, nous savions qu’il y aurait une conséquence. Car aux yeux de mon père, les démonstrations d’émotions étaient signes de faiblesse.

Plus je me distanciais de mes émotions et plus je me créais une fausse personnalité. De l’extérieur, je semblais enjouée, drôle, attentive, amicale et lumineuse, mais à l’intérieur j’étais apeurée par tout ce qui, à mes yeux, représentait l’autorité. Je souhaitais vraiment faire ma place dans cette famille de huit enfants, avec une mère froide dépassée par l’ampleur de la charge de travail et un père qui travaillait sans cesse pour nous faire vivre.

Mais cela n’était pas facile. Qui n’a pas déjà entendu la phrase menaçante : « Attends que ton père arrive… » Ah! Cette fameuse phrase qui te gèle l’intérieur du corps et te fait appréhender l’arrivée de la figure d’autorité.

J’avais envie d’être heureuse, d’être moi, de retrouver ma joie de vivre, mon enthousiasme et ma sérénité. Je devais d’abord passer par une série de formations éducatives sur le développement de soi, que j’allais entreprendre à partir de l’âge 17 ans. Chacune de ces formations m’a aidée à me développer et à grandir. Malgré tout ce temps à travailler sur moi, ce n’est que depuis peu que je suis capable de prendre conscience de l’armure que je m’étais créée. J’avais développé une façon de faire pour exprimer mes émotions. Je les faisais passer par personnes interposées, c’est-à-dire que je rejetais toute la faute sur les autres. Toutes mes émotions dites négatives devenaient automatiquement la faute de quelqu’un d’autre. En rejetant la faute sur les autres, je ne prenais aucune responsabilité sur ma vie et pourtant ce n’était pas ce que je voulais. Je voulais de l’amour, de la joie et de l’harmonie. Mais comment y arriver, comment sortir de cette prison que je m’étais créée?

La vie allait mettre les bonnes personnes sur ma route. Un jour, j’ai gagné des billets pour le Salon de l’Éveil, où j’ai gagné une formation en croissance personnelle! Ce jour a marqué un tournant dans ma vie. Quel cadeau de la vie!

Au cours de ces enseignements, je me suis prise en main. J’ai travaillé à chaque module avec une intention ferme : mettre en pratique et intégrer les enseignements dans le but d’apprendre à me connaître. J’ai découvert au fond de moi une petite fille apeurée par toutes les fausses croyances que j’avais entendues et intégrées. Je jouais à la fille cool, je faisais semblant, des personnages que je m’étais fabriqués pour me protéger et qui aujourd’hui ne me servent plus. J’ai découvert que j’étais remplie d’amour. Cela n’a pas été facile de percer ma coquille, mais aujourd’hui je réalise qu’avec persévérance et courage on peut y arriver.

Grâce à mes formations et à la bienveillance de mes formateurs, de mon mari, de mon fils et de mes amies, j’ai réussi une chose extraordinaire : apprendre à enlever un à un les barreaux de la prison où je m’étais enfermée. Avec tout plein d’amour.

“Trouver les réponses
n'est pas le plus difficile.
La vie te les apporte, tôt ou tard.
Le plus dur, c'est de continuer
à vivre en les connaissant.”

– Gilles Legardinier

CHAPITRE 2
Prison 1
La vie que l’on a subie

Je reprends tranquillement la route. Le poids de ma vie avait été diminué par le drame qui m’a occupé l’esprit une bonne partie de l’après-midi. Malgré toutes mes préoccupations, j’arrive à éprouver un sentiment de gratitude qui ne m’a pas habité depuis longtemps. Quelle épouvantable sensation ce doit être de se faire rejeter par ses parents et ses propres enfants. Je ne suis pas un père parfait, mais j’aurais du mal à supporter cela. Je remercie la vie de m’avoir ouvert les yeux en plaçant ce commis d’épicerie sur ma route pour me faire prendre conscience de la chance de mener la vie que je mène.

Je me sens soudainement coupable de ne pas avoir voulu retourner à la maison. Mes pensées basculent aussitôt sur des moments de bonheur partagés avec ma femme et mes enfants. Je revois ces derniers, encore tout jeunes, courir en riant sur la pelouse. Je revois ces étés passés au chalet à recevoir des amis, et les voyages qui m’ont fait découvrir plus d’une dizaine de pays. Il y a bien longtemps que nos horaires ne nous permettent plus de nous retrouver tous ensemble.

Je revois les premiers rendez-vous avec celle qui est devenue ma femme. Je n’arrivais pas à comprendre pourquoi une si jolie femme avait pu tomber amoureuse de moi, mais je m’en réjouissais. Il fut un temps où nous avions du plaisir à nous contenter de piqueniques dans les parcs, de balades à la belle étoile et de soirées à discuter en nous regardant profondément dans les yeux. Il y a bien longtemps que je ne suis pas rentré à la maison avec une si belle énergie. Je me surprends même à avoir soudainement hâte de retrouver ma femme et mes enfants pour les serrer dans mes bras, eux qui ne m’ont pourtant accordé aucune attention à peine quelques heures auparavant. Je gare ma voiture dans la cour, surpris de ne pas y trouver celle de ma femme.

Sans trop m’en préoccuper, j’entre dans la maison. Sur le banc d’entrée, je trouve un mot : « Nous sommes partis à la campagne jusqu’à jeudi. » Je me sens seul dans cette grande maison vide… de sens. Moi qui ai fait renaître en moi le désir de me retrouver en famille, je suis maintenant bien seul dans ma grande maison. Ce sentiment de solitude profonde me rappelle les longs étés où je restais à la maison pour m’occuper de l’entretien de la maison familiale pendant que mes parents, mon frère et ma soeur partaient à l’extérieur. J’ai passé mon adolescence coincé entre ce sentiment de liberté dont j’aurais pu profiter pour faire les quatre cents coups avec mes amis et les dizaines de fois où mes parents m’ont enjoint d’être « raisonnable ».

J’étais de six ans l’aîné de la famille. La vie avait fait en sorte que je n’avais jamais pu goûter à ces longs étés où mon père, ma mère, mon frère et ma soeur voyageaient en famille. Mon père, ingénieur de métier, était devenu entrepreneur dans le secteur industriel alors que je n’avais que deux ans. Très jeune, il m’a enseigné la détermination, l’entêtement et l’importance de travailler fort pour mériter ma vie. Mon père, qui a grandi comme moi dans la mire d’un père alcoolique, a lui aussi pris ce tournant malheureux. Sa consommation d’alcool s’est amplifiée après avoir décidé de fonder son entreprise. La pression du travail ne le quittait pratiquement jamais. Il est devenu très violent verbalement envers ma mère. Elle qui était mère au foyer, il ne manquait jamais une occasion de lui rappeler que si elle avait une si belle vie, c’était bien grâce à lui.

Mes pensées s’agitent de plus en plus. Mon bonheur éphémère laisse maintenant place à la mélancolie qui m’habite depuis déjà bien des années. Dans la cuisine, je m’avance lentement vers l’armoire et je me sers un verre de mon meilleur scotch. Adossé au comptoir de la cuisine, le verre aux lèvres, j’en arrive à un triste constat : Du plus loin que je me rappelle, je n’ai pas souvenir que mon père m’ait dit même une seule fois qu’il m’aimait. Mais je peux dire que pour le reste, on n’a jamais manqué de rien.

J’ai toujours eu le plus beau vélo du quartier. J’avais de beaux vêtements que je ne devais surtout pas abîmer, bien évidemment. Très jeune, je rêvais d’être autonome et de faire ma vie. Je me rappelle, à 7 ans, avoir demandé à mon père si je pouvais livrer les journaux. Il m’a vite donné sa permission, et j’ai débuté la semaine suivante. Ça peut paraître jeune, mais j’étais très fier de moi et encore plus fier de voir que mon père en parlait à tous ses amis. J’ai passé mon adolescence à avoir honte et à

craindre que mes amis découvrent à quel point mon père pouvait être répugnant lorsqu'il avait bu, lui qui n'en manquait jamais une pour me ridiculiser et m'humilier devant eux.

Malgré tout, j'étais l'un des adolescents les plus enviés du quartier. Imaginez comment ça pouvait sembler cool que je passe mes étés seul à la maison dès mes 14 ans. La réalité était tout autre. Vous ne pouvez pas vous imaginer combien j'aurais aimé accompagner ma famille plutôt que d'avoir à tondre les pelouses et à entretenir les terrasses des riches de mon quartier. Tout cela a commencé à l'été de mes 12 ans, lorsque mon père a proposé mes services à tous ses amis de son club de golf. Je me rappelle avoir rêvé de posséder une grande maison comme celles du voisinage, de conduire une Mercedes de l'année, d'avoir un chien et deux enfants. La belle vie, quoi!

Je me retourne, bras croisés. Je balaie du regard l'immense terrain bordé d'arbres matures qui surplombe la rivière. D'un ton sarcastique, je lance : « Ha! Aujourd'hui, je peux dire que la visualisation, ça fonctionne! Imagine-toi qu'à 29 ans, j'avais déjà réalisé ce grand plan. Bravo, mon champion. »

J'ai quitté la maison familiale à 17 ans pour aller étudier et je n'y suis jamais retourné. Je dois l'admettre, mon père m'a quand même donné un coup de main. Je ne le crie pas haut et fort. Avec tout ce qu'il m'a fait endurer, il me devait bien ça. D'ailleurs, comme il tenait tant à ce que je fasse de hautes études, je ne l'ai pas épargné et j'ai décroché deux maîtrises. Après tout, il nous l'a tellement répété que les études, c'est important. Je me rappelle encore ces soirées arrosées où il parlait de nous. Nous avons bien souvent fait l'objet de sa vantardise. Si au moins il avait eu le courage de nous dire, dans le blanc des yeux, qu'il était fier de nous. Mais non, il était trop occupé à flatter son propre ego.

Je vais m'écraser sur le sofa en lâchant un profond soupir. Je viens de constater que ma vie n'a été que nourriture d'ego tantôt pour mon père et aujourd'hui pour moi-même. Rempli d'une profonde amertume, je retourne à la cuisine. J'avale deux relaxants musculaires en vidant le fond de mon scotch. Puis, l'esprit agité, je me mets au lit.

À 6 h 10, le réveil retentit comme il le fait chaque matin depuis déjà tant d'années. Ce matin toutefois, pas de réveil brutal ni d'accueil funèbre. Seulement moi avec moi-même. Un léger brouillard sur la rivière accompagne le sentiment de vide qui m'habite. Cette fois, personne à

blâmer. Machinalement, je revêts mon déguisement de comptable agréé et quitte la maison en lançant mon habituel « Bonne journée! », sans trop m'en rendre compte.

C'est en quittant le quartier qu'il me revient à l'esprit l'invitation que le commis d'épicerie m'a faite hier. Je suis à ce point submergé par le sentiment d'avoir été abandonné par ma famille que j'ai complètement effacé cette rencontre de mon esprit. Cette fois, j'omets volontairement de m'arrêter à mon habituel café bistro. C'est que le jeune barista m'a froissé, lui qui m'a en même temps semblé courtois et bienveillant. Je suis plongé dans une curieuse dualité à savoir si je m'absente du bureau pour honorer l'invitation de ce commis dont j'ignore encore le nom, ou si je laisse la vie reprendre son cours sans trop me poser de questions.

Je cherche à me raisonner, mais je sais très bien ce que la vie attend de moi aujourd'hui. Je n'ai pas l'habitude de me laisser guider aussi facilement par la vie. À l'image de mon père, je suis devenu plutôt rigide, prévisible et en contrôle. D'ailleurs, ce dernier l'aura été jusqu'à la toute fin. Paix à son âme, je me rends compte aujourd'hui que j'aurai passé la majeure partie de ma vie à vouloir lui plaire et l'autre partie à ne pas vouloir le décevoir. Depuis qu'il nous a laissés, ma vie ressemble à la sienne, une longue suite de réussites qui ne laisse que peu ou pour ainsi dire pas de place à la folie.

C'est à ce moment que je reçois un texto de mon adjointe : « Passez une merveilleuse journée! Tout est sous contrôle ici. Amusez-vous bien! » Alors que je devrais être rempli de gratitude à l'égard de mon adjointe pour ce moment de grâce qu'elle m'offre, je suis pris de court par un profond sentiment d'inutilité. C'est étrange, tout ça, comme si l'on me disait : « Vous pouvez disparaître, on n'a plus besoin de vous ici. » J'empoigne le volant à deux mains pour me ressaisir. Au même moment, j'aperçois l'avenue que j'ai empruntée instinctivement hier pour aller m'échoir dans la cour de cette mystérieuse épicerie. Je tourne lentement le coin et j'aperçois l'épicerie un peu plus loin. Je ralentis et je me gare à environ trente mètres de là. Un soudain sentiment de honte m'envahit. C'est stupide, je vais bien. Qu'est-ce que je vais aller faire là?

Je reste assis de longues minutes à réfléchir, puis j'éteins la voiture et je me mets à marcher en direction de l'épicerie. En m'approchant, je remarque que mon état d'esprit se transforme tranquillement. La honte a disparu pour

faire place maintenant à un sentiment de bien-être que j'ai du mal à contenir. Je gravis les quelques marches qui me séparent de la porte. En ouvrant, j'aperçois le commis en train de servir une cliente à la caisse. J'agrippe une tablette de chocolat aux abords du comptoir et me mets aussitôt dans la file. Occupé à déposer dans un sac les articles que la cliente vient d'acheter, le commis me dit sans vraiment me regarder : « Je croyais que vous ne viendriez pas. »

La dame à la caisse se retourne pour me regarder comme si on lui avait donné le droit de se glisser dans la conversation. Je ne sais trop quoi répondre. J'ai l'impression que le commis a habilement décelé le doute qui m'habite.

« Écoutez, si ce n'est pas le bon moment pour vous, ça va. Je paie ma tablette de chocolat et je pars.

– Mon cher ami, vous êtes-vous entendu parler? J'ai simplement dit que je croyais que vous ne viendriez pas. Vous êtes le bienvenu. Allez jusqu'au fond du magasin. Je termine quelques petits trucs et je suis à vous. »

Je viens de faire un idiot de moi. Mais pourquoi tant de gentillesse à mon égard? Qu'ai-je fait pour mériter cela? Je décide tout de même de m'exécuter et je me rends au fond du magasin en agrippant au passage la première revue qui me tombe sous la main. Pendant que je feuillette ce magazine d'affaires internationales, je me surprends à écouter une conversation entre deux femmes qui se trouvent tout près.

« Tu as vu ça, l'homme qui a été libéré après avoir agressé deux mineures?

– Oui, ça n'a pas de sens. C'est presque encourager les hommes à faire ça.

– En tout cas, moi, si j'avais été le juge, cet homme aurait pourri le reste de ses jours en prison. Tu as vu sa femme et ses enfants à la télévision quand ils lui ont sauté dans les bras? Moi, si mon mari avait fait ça, c'est clair que je l'aurais quitté avec les enfants et il n'aurait plus jamais eu le droit de les voir.

– À qui le dis-tu!

– J’imagine que vous ne croyez pas au pardon, mesdames », s’immisce le commis, qui a tout entendu de la conversation. Sans leur donner le temps de répondre, il poursuit sa course jusqu’à moi puis me lance sans s’arrêter : « Suivez-moi! »

Il pousse la porte à bascule pour m’accueillir au même endroit qu’hier, comme si notre discussion était restée en suspens. « Comment allez-vous aujourd’hui? me demande-t-il.

– Je vais bien! lui dis-je d’un air contrarié.

– Soyez honnête, vous avez hésité à venir?

– Oui, j’ai hésité!

– Je vous comprends, fait-il d’un air moqueur. Si un vulgaire commis d’épicerie m’avait donné rendez-vous pour une deuxième journée d’affilée dans un lugubre commerce, j’aurais sans doute hésité moi aussi. Je suis néanmoins vraiment heureux de vous y retrouver.

– Ah bon, pourquoi? Je suis un parfait inconnu. Comment pouvez-vous être heureux de me retrouver?

– J’en sais plus sur vous que vous ne pensez. Et puis c’est une simple façon de parler, avant que vous ne paniquiez.

– Pas de souci. Sans trop savoir pourquoi, je me sens bien en votre compagnie.

– Je vous crois. Je sais exactement ce que vous voulez dire. Ma mère appelait ça le souffle de Dieu.

– Ouf! Vous savez, il y a longtemps que je ne crois plus en Dieu.

– Je ne pratique aucune religion, simplement la vie qui me rappelle ces belles paroles de ma mère. Aujourd’hui, c’est la seule personne qui accepte de me voir.

– Vous voyez, il y a de l’espoir.

– Ma pauvre mère a développé la maladie d’Alzheimer quelque temps après la mort de mon père. Elle ne me reconnaît pas comme son fils. Ce qui me réconforte, c’est qu’elle me reconnaît tout de même lorsque je lui rends

visite. Elle m’appelle le « p’tit gars du magasin ». Je vais souvent la voir avec mon tablier.

– J’imagine que c’est pour ça qu’elle vous reconnaît.

– Vous avez sans doute raison. »

Je reste là, silencieux durant de longues minutes, réfléchissant au fait qu’il y a bien longtemps que je n’ai pas pris des nouvelles de ma mère.

« Dites-moi, pourquoi aviez-vous espoir que je vous retrouve ici aujourd’hui? N’êtes-vous pas en train de travailler?

– Oui et non. Hier, je ne vous ai pas tout dit. Je travaille ici, mais à titre de bénévole. Le propriétaire de l’endroit me rend service, et je travaille ici en retour. Vous n’allez pas me signaler au fisc, j’espère, me lance-t-il à la blague?

– Très drôle! Non ne vous inquiétez pas.

– Lorsque je vous ai vu hier, la tête sur le volant de votre BMW…

– Audi… C’est une Audi.

– Peu importe, lorsque vous étiez là, l’air découragé, cela m’a replongé dans mes souvenirs. Le soir précédant la mort de mon frère, je l’ai surpris dans son garage, sensiblement dans la même position que vous. Ce soir-là, il m’a dit adieu et je n’ai pas réagi. C’est le seul signe que j’ai eu. C’est pour ça que je vous ai donné rendez-vous. Hier, je n’ai pas dormi de la nuit. J’ai pensé à vous et j’espérais vous revoir.

– Ne vous inquiétez pas. Je n’ai pas d’idées noires.

– Peut-être, mais je ne vous sens pas vivant, comme si vous étiez mort depuis déjà longtemps. »

Cette phrase vient résonner en moi comme un coup de gong, dans un écho incessant, pour me rappeler la profondeur du vide à l’intérieur de moi. Quelqu’un m’a vu. Moi qui ai passé tellement d’années à cacher ma souffrance, à peindre mon bonheur comme s’il s’agissait d’une banale peinture à numéros.

« Je suis désolé, je ne voulais pas vous blesser, reprend le commis. Je vois toute la bonté brute en vous et cela me rappelle à quel point j’étais

comme vous, un diamant brut qu'on prenait pour un vulgaire caillou. J'ai passé plus de douze ans à servir, à me dévouer corps et âme pour soigner une société qui en avait bien besoin. Quelle idiotie! Pas un coup de fil. Je n'ai pas reçu un seul coup de fil d'un collègue qui s'est inquiété pour moi.

– Ne vous en faites pas, le monde est ingrat. Ce n'est pas votre faute.

– Bien au contraire, mon ami. Derrière la noble cause du travail social, j'ai jugé mes collègues plus souvent qu'à mon tour. Des gens comme moi, étouffés par leur passé, qui se sont servis d'un personnage pour camoufler leur vie bouleversante.

– Hier, quand je suis arrivé chez moi, j'étais seul. Ma femme et mes enfants sont partis à la campagne.

– Et… qu'est-ce que ça vous a fait?

– Honnêtement, sur le coup je me suis senti trahi. Mais ils ont tellement raison, au fond.

– Pourquoi dites-vous cela?

– Bah! Je n'ai pas toujours été celui à qui ils s'attendaient.

– Ah bon! Et à quoi s'attendaient-ils de vous?

– Que je passe du temps de qualité avec eux, j'imagine.

– Et vous, qu'est-ce que vous attendez de moi?

– Je ne m'attends à rien, c'est vous qui m'avez invité ici après tout.

– Vous avez bien raison. »

D'un geste de la main, il me montre la porte. « Si vous ne vous attendez à rien de moi, alors partez. »

Je me lève aussitôt, par réflexe, comme si mon passé me rattrapait. Je me suis si souvent fait rejeter.

« Allez-y, partez! »

Je baisse la tête en marchant en direction de la sortie, puis je m'arrête pour dire, sans me retourner : « Vous m'avez dit hier que si je voulais goûter au sentiment de liberté, je devais revenir vous voir aujourd'hui. C'est pour cela que je suis ici aujourd'hui.

– C’est ce que je voulais entendre. Mais promettez-moi une chose.

– Oui, laquelle?

– Ne croyez surtout pas une seule chose de ce que je vais vous dire.

– Ah bon! Pourquoi me dites-vous cela? Vous êtes un charlatan?

– Je ne suis que votre reflet. Si je suis un charlatan, alors vous en êtes un aussi.

– Bon, je ne comprends plus rien.

– Rappelez-vous ceci : Tout ce qui vous arrive est votre faute, que vous le vouliez ou non. Vous pouvez chercher à fuir cette vie, à vous évader de la prison que vous vous êtes construite. Elle vous pourchassera éternellement, soyez-en bien assuré. Vous pouvez aussi baisser les bras et vous dire qu’après tout, votre vie n’est pas si mal et qu’il y a des gens pires que vous dans la vie. Et vous savez quoi? Vous aurez raison. Nous croisons chaque jour des dizaines de personnes qui errent dans une vie qui n’est pas la leur et qui n’en sont même pas conscients. En revanche, vous pouvez défier le statu quo et accepter que vous vous soyez mis dans un foutu pétrin. Reconnaissez que vous avez fait de votre mieux avec ce que vous aviez.

– Hier soir, je me suis rendu compte que si je suis comme ça aujourd’hui, c’est en grande partie à cause de mon père. Vous n’avez pas idée de tout ce qu’il m’a fait endurer. »

Le commis lève les yeux au ciel en poussant un grand soupir. « Ah oui? Intéressant! J’imagine que votre père vous a obligé à épouser votre femme? Qu’il a soudoyé votre patron pour qu’il vous embauche? Il vous a empêché de passer du temps en famille? De vivre, tout simplement? Souhaitez-vous que je continue? »

Des larmes se mettent à couler doucement sur mes joues.

« Pardonnez-moi, reprend alors le commis, je ne voulais pas être dur avec vous, mais écoutez-moi, c’est important. Tant et aussi longtemps que vous permettrez à ce père autoritaire d’exister à l’intérieur de vous, il continuera à avoir une forte emprise sur vous. »

Je lève lentement la tête et regarde le commis d’un regard vulnérable. « Je suis touché par votre attention à mon égard. Jamais personne ne m’a

laissé d’espace pour vivre.

– Au contraire, de l’espace il y en a toujours eu. C’est simplement que vous n’avez jamais osé l’occuper. J’ai une proposition à vous faire.

– Quel genre de proposition?

– Accepteriez-vous que je devienne une figure d’autorité saine pour vous? Accepteriez-vous de vous incliner l’espace d’un moment pour que je puisse retirer l’armure qui vous empêche d’être pleinement qui vous êtes?

– Je ne sais pas. J’entends ce que vous me dites, mais j’ai du mal à saisir ce que vous attendez de moi.

– Justement, ce que je vous propose vous est inconnu. Pour y parvenir, il faudra aussi que vous acceptiez de ne pas savoir, de ne pas comprendre. Bref, de ne pas être en contrôle.

– Ouf! Cette demande me sort littéralement de ma zone de confort.

– Ce confort ne vous apparaît-il pas aujourd’hui comme une prison? N’est-ce pas le sujet premier de notre discussion.

– Oui, bon, d’accord. Mais qu’est-ce que ça me rapportera? »

Le commis se met à rire en se levant doucement des caisses de plastique sur lesquelles il s’était assis.

« Où allez-vous?

– Je retourne sur le plancher. Je me rends compte que je me suis trompé à votre sujet. »

En fait, j’ai tout saisi, mais j’ai peur. Mais peur de quoi? Je n’ai jamais été entendu dans mon désir de vivre et j’attends ce moment depuis si longtemps. N’est-ce pas là un signe qu’il existe quelque chose de plus grand que moi? Mon âme attend ce moment depuis toujours et voilà que mon ego se mêle de la partie. Alors non, c’est assez.

« Eh, attendez… »

Le commis s’arrête, mais ne se retourne pas.

« Qu’est-ce qui me garantit que tout ça ne bousillera pas toute ma vie. »

Il se remet à marcher.

« Non, mais qu'est-ce que j'ai dit cette fois?

Toujours dos à moi, le commis répond : « Vous êtes-vous entendu? Vous ne pensez qu'à vous, à ce que vous pourriez perdre. Nelson Mandela disait qu'être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes, c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres. Alors, vous acceptez le voyage ou pas?

– Je ne sais pas comment je vais y arriver, mais au point où j'en suis… J'accepte. »

Le commis revient s'asseoir sur une des caisses en plastique et me regarde droit dans les yeux. « J'espère que vous êtes fier de vous, vous venez de prendre la décision la plus importante de votre vie. Maintenant, oubliez ce que votre père vous a fait subir. Oubliez les abus, les trahisons. Oubliez tous ceux qui vous ont fait sentir insignifiant, qui vous ont poussé à croire que vous n'étiez pas à la hauteur de leurs attentes. Oubliez, oubliez, oubliez.

– Comment voulez-vous que j'oublie cela?

– Vous voulez la vérité?

– Allez-y.

– Vous avez cherché toute votre vie à fuir la réalité. À excuser les autres, à tenter par tous les moyens de ne pas vous rappeler ce qu'ils vous ont fait subir et ressentir, et pourtant la vie se charge à tout moment de vous le rappeler. Vous n'oublierez jamais. C'est votre histoire et plus vous chercherez à l'oublier, plus elle vous rattrapera.

– Attendez, je ne vous suis plus. Vous m'avez dit d'oublier…

– Oui, c'est bien ce que je vous ai dit, car je cherchais à attirer votre attention. Je cherchais à parler le même langage que votre ego et votre mental. Tout ce qui vous est arrivé, c'est vous qui l'avez créé.

– Quoi? Je n'ai rien à voir là-dedans!

– On s'entend que vous ne l'avez pas inventé de toutes pièces, mais vous avez subi ce qui vous est arrivé sans l'accueillir et l'accepter. Pire encore, vous y avez opposé une résistance de tous les instants, ce qui l'a nourri jusqu'à faire partie intégrante de vous. La voie que je vous propose

n’est fréquentée que par un très petit nombre de gens. C’est la voie du pardon. Il faudra que vous acceptiez de pardonner à ceux qui vous ont fait du mal, mais surtout de vous pardonner.

– Leur pardonner? C’est énorme ce que vous me demandez.

– Contrairement à la croyance populaire, la paix ne s’achète pas. Il y a déjà bien longtemps que vous attendez ce moment. Il est temps de vous laisser guider. Maintenant, fermez les yeux. »

ESPACE : Temps pour soi

Dans ce chapitre, nous avons exploré ce que nous avons subi dans notre vie. La chose la plus difficile à accepter, c’est que nous l’avons nourri et entretenu, créant ainsi notre propre malheur. Le premier pas vers la libération est celui de l’acceptation. Nous acceptons de lâcher prise, de nous détacher, sans juger.

Subir n’est pas toujours lié à des situations négatives. Par exemple, vous pourriez avoir grandi dans un milieu positif, où vous n’avez manqué de rien, et sentir que vous êtes prisonnier de valeurs, de croyances et d’une vision restreinte de la vie. Ou encore que vous avez subi une situation dramatique (abus, violence, trahison, rejet) qui vous a limité par la suite.

Dressez, sans jugement, l’inventaire de ce que vous avez subi dans votre vie.

Qu’est-ce que ce constat vous fait vivre?

Face à ces prisons, avez-vous tendance à vouloir vous évader (fuir), à vous taire et à purger votre peine, ou à accepter votre situation et à vivre malgré elle?

TÉMOIGNAGES
La vie que l’on a subie

Brigitte Maeva

Je vis dans le sud-ouest de la France. Je suis maman de deux jumelles de 32 ans qui m'ont donné cinq merveilleux petits-enfants, qui ont entre 7 ans et 2 ans pour le petit dernier. C'est la fête des mères en France aujourd'hui, jour symbolique de l'amour de l'enfant pour sa maman. Je me fais un très beau cadeau en ce jour : être la « mère veilleuse » de mon enfant intérieur. Mon partage avec vous en est le reflet. J'ai allumé une bougie ainsi qu'un bâton d'encens aux huiles essentielles et j'écoute une musique douce pour plonger dans les mémoires de mon enfance. Toutes les conditions sont réunies afin que se déroule au mieux le récit de mon histoire de vie…

J'étais une petite fille calme et gentille qui pouvait passer des heures à jouer toute seule, sans déranger mes parents. Je vivais dans mon monde, car la réalité était plus que délicate. Ma mère travaillait dans l'administration avec des horaires de nuit et mon père était mécanicien. Très jeune, je faisais les tâches de la maison comme la cuisine, la vaisselle, le rangement, le ménage, et lorsque je n'avais pas classe, j'accompagnais mon père au garage et je l'aidais pour sa comptabilité. Après le repas, j'allais dans ma chambre, je vérifiais mes devoirs, je faisais ma toilette et j'allais me coucher en lisant des livres d'aventure.

Les journées passaient comme cela, je n'avais pas de liberté. Mon père, un alcoolique violent, me battait avec un martinet et je n'avais pas droit à l'erreur. Je ressentais bien de l'injustice, mais je vivais l'impuissance au quotidien. Ma mère ne prenant pas ma défense, je me sentais incomprise. Mon moment préféré était de parler aux étoiles en pleurant de ne pas recevoir d'amour de mes parents. J'ai vite compris que je devais me construire toute seule et vivre sans rien attendre.

J'avais une grande maturité à mon jeune âge et je devais jouer le rôle de deuxième maman pour presque tout. Puis, lorsque ma soeur est née, ma mère a arrêté quelque temps de travailler et je m'occupais aussi de ma soeur. J'étais fière de passer des poupées à un vrai bébé que je tenais dans mes bras! Je la câlinais des heures entières et lui donnais plein d'amour. J'exerçais de nombreuses responsabilités et chaque fois qu'elle faisait des bêtises, je recevais des reproches. Ma soeur était turbulente et cassait pas mal de choses! Un fossé a commencé à se créer entre elle et moi, car je ne supportais plus les coups de mon père. Je me posais plein de questions sur la vie, la mort, et pourquoi je suis dans ce monde.

Le dimanche, nous allions visiter mes grands-parents maternels qui vivaient à la campagne. J'apprenais de nombreuses choses avec ma grand-mère qui, de façon naturelle, se soignait par les plantes. Je passais mes vacances avec elle, c'était des moments privilégiés. Elle répondait à mes questions, elle avait du temps pour moi, et je pouvais un peu plus être une petite fille en sa présence.

À l'âge de 11 ans, j'avais de plus en plus besoin de liberté, j'avais envie d'avoir un vélo pour Noël! Lorsque je fis ma demande, mon père me répondit que je pouvais me retrousser les manches et aller me le gagner. J'ai fait des ménages dans des villas de luxe et très vite, mes économies m'ont permis de me l'offrir. J'étais enfin libre de bouger, de voir des endroits dans la campagne avec mes copines, j'apprenais l'autonomie, mais le temps était restreint. À 12 ans, j'étais comme une petite femme, j'avais grandi à la vitesse grand V et j'avais envie de sortir avec mes amies, d'aller au cinéma, mais j'en étais privée très souvent. Je me consolais en écoutant de la musique dans ma chambre ou en apprenant à jouer de la guitare toute seule, car je pratiquais déjà la danse classique.

J'avais honte de vivre sans liberté et honte de mon corps qui était rempli des traces de coups de martinet que mon père me donnait à chacune de ses colères; parfois, cela pouvait aller jusqu'au sang. Le dégoût de vivre avait atteint un tel niveau que j'ai décidé de mettre fin à mes jours… J'ai ouvert la petite armoire à pharmacie de la salle de bain et j'ai avalé tous les médicaments qui s'y trouvaient. J'ai eu de très fortes douleurs à l'estomac et mes parents ont cru à une crise d'appendicite. Je suis restée à l'hôpital dans le coma durant sept jours et je suis revenue à moi en comprenant que ce n'était pas mon heure et que je devais supporter les épreuves de ma vie.

Puis, la mort de ma tante le jour de son départ à la retraite me donna la détermination de voyager pendant ma jeunesse. Je partais en colonies de vacances, en camps d'ado, et il me tardait d'être majeure pour quitter la maison familiale. À 18 ans, j'ai trouvé un boulot qui me plaisait comme vendeuse dans une librairie. Je lisais tous les livres et les magazines que je voulais. À l'âge de 19 ans, je me suis mariée avec mon meilleur ami d'enfance. Nous avons loué un bel appartement et au fil des jours, je faisais le constat de son alcoolisme et il me battait par jalousie maladive. Convaincue que je ne pourrais pas avoir d'enfant avec lui, j'ai demandé le divorce un mois après notre mariage. Je suis allée vivre à trente kilomètres

de mon lieu de travail dans un studio en rez-dejardin. Je pouvais me sentir libre de mes mouvements. Je jouais de la guitare, je lisais et je m'épanouissais. Ma plus grande passion était de voyager, je partais une fois par an à l'étranger. Je vivais chez les habitants et je découvrais les coutumes dans les différents pays que je visitais.

Puis, quelques années plus tard, j'ai rencontré mon deuxième mari avec qui j'ai passé plus de huit ans. Je me suis séparée de lui pour des faits graves. Après ce divorce, j'ai connu la somatisation sous toutes ses formes, mon corps en a porté les cicatrices. Puis j'ai perdu seize personnes en quatorze mois parmi mes proches. J'ai passé trois ans à chanter chaque jour et je dormais là où la vie me guidait. Le chant m'a sauvé la vie.

Je reste une chercheuse de vérité. Je continue la découverte de la vraie vie à l'extérieur et à l'intérieur. Lecture, yoga, méditation, relaxation, massage, hypnose, thérapies en tous genres m'ont permis de survivre et de panser les blessures de mon âme. En écoutant mon monde intérieur, je réalise mes rêves les plus fous.

Je ne suis plus dans la survie, je vis! Je ne suis plus un clown triste, mais j'ai le sourire intérieur. Aujourd'hui, je suis heureuse, sereine et en paix. J'ai posé de nouvelles fondations avec gratitude et dans la douceur pour moi. Mon intuition et ma force intérieure me guident chaque jour vers plus de fluidité et d'autonomie. Ces différentes expériences de vie m'ont ouvert des portes inattendues qui m'ont permis de devenir débrouillarde, organisée et indépendante. J'ai choisi d'avoir une vie saine et des pensées positives, dans la simplicité, la détermination et l'authenticité. Mon corps étant le véhicule de mon âme, j'harmonise mes pensées, mes paroles et mes actions pour vivre mes rêves, sachant que chaque être est unique, même dans sa voix et ses empreintes digitales. Je suis consciente que j'ai droit à l'amour. Ma petite Brigitte grandit et j'ai foi dans le courant de la vie. Je décide de croire en moi dans l'instant présent afin que mon coeur s'ouvre à la créativité d'une vie pleine de couleurs. Puisse cette oeuvre de liberté intérieure se poursuivre jusqu'à mon dernier souffle de vie dans la conscience de mon potentiel.

Andrée Rouleau

J’ai 67 ans et ma vie a parfois suivi un parcours difficile. J’ai vécu longtemps avec la trahison, l’abandon, la méconnaissance, l’inconscience, l’isolement et l’exclusion. Je n’avais aucun appui; je me sentais seule et pas aimée. Très souvent, j’ai eu l’impression de subir ma vie et d’être en quête du bonheur comme la majorité d’entre nous.

En novembre 2019, j’ai pris connaissance d’un programme de développement personnel qui a agi comme un aimant pour moi. Il m’a rejointe dans mon vide intérieur. Après quelques moments d’écoute d’un entretien, j’ai été saisie par les enseignements. On nommait exactement ce dont j’avais besoin : l’importance de *se choisir!* Je poursuis mon engagement depuis ce jour par le biais de différents programmes. J’apprends à prendre soin de moi parce que je suis la personne la plus importante de ma vie. J’ai pris l’engagement de me connaître avec l’exigence incontournable de retourner visiter mes souffrances pour les identifier et m’en libérer. Je visite les côtés plus sombres de ma vie afin de mieux comprendre mon état actuel. Je veux en arriver à prendre ma place au lieu de me laisser écraser comme je le faisais. J’ai grandement avancé depuis maintenant dix-huit mois. Je fais des prises de conscience au sujet de mon vécu d’enfant entre 3 et 12 ans. Ça me permet de comprendre pourquoi je disais toujours la même chose à ma mère le soir au coucher et les raisons pour lesquelles je ne m’endormais pas avant plusieurs rituels. J’ai compris que c’était pour avoir l’amour de ma mère et diminuer mon insécurité. Même aujourd’hui, je me souviens, mot pour mot, des paroles et des demandes que j’ai manifestées si souvent sans aucun retour positif.

Enfant, j’ai vécu avec l’autorité de ma mère et le laisser-faire de mon père. Ces deux formes de modèle parental ont eu un effet important sur ma vie. J’étais écoutée par mes parents, mais pas entendue dans mes besoins. Avec mes enfants, j’ai moi aussi été autoritaire puisque je répétais ce que j’avais appris. Il y a eu des effets négatifs importants pour eux et pour moi. Aujourd’hui, je souhaite devenir une autorité saine pour eux. Pas à pas, je vais y arriver, mais cela me demande du temps. J’ai deux enfants que j’appelle mes diamants et que j’adore plus que tout, ce sont mes plus belles réussites. Il y a ma fille de 43 ans et mon fils de 46 ans. Je suis tellement fière d’eux. Notre relation a été difficile pendant une longue période. J’ai perdu beaucoup, dont l’amour et le bonheur de mes enfants ainsi que le mien. Il y a un fossé entre nous et j’ai à coeur d’en réduire la profondeur.

Le 28 mai 2021 marque un grand pas pour moi. J’ai enfin pris le temps de parler avec ma fille. Je lui ai révélé certains aspects de ma vie et je lui ai parlé de la conscience que j’ai maintenant de mes peurs, de mes besoins et de mes sentiments. Je lui ai également parlé de la conscience que j’ai de mes blessures, qui ont eu un effet dévastateur sur elle. Le plus difficile pour moi est de constater l’incompréhension de mes enfants lorsque je leur raconte des périodes importantes de notre vie familiale. Ma séparation d’avec leur père a occasionné beaucoup de souffrance non dite qu’ils ont peine à recevoir.

J’ai appris que je jouais plusieurs personnages et portais certains masques liés à des sentiments douloureux. Les blessures qui me rejoignent plus que d’autres sont celles de l’abandon et de la castration. Le sentiment de culpabilité a été omniprésent tout au long de ma vie. Prendre ce chemin intérieur est souffrant mais nécessaire pour m’en libérer. J’ai toujours accumulé les émotions et les sentiments vécus dans le silence de mon intériorité en faisant semblant que tout était correct. C’est une immense lourdeur que je me suis obligée à porter afin d’avoir l’impression de me protéger.

Au moment de me choisir, je me suis engagée envers moi-même pour me visiter presque quotidiennement, pour me connaître davantage et améliorer la conscience de ce qui s’est déroulé et poursuivi au cours de ma vie. Je m’implique de la façon la plus responsable et sensible face à moi-même. Ce chemin n’est pas le plus facile. En fait, c’est le chemin le moins fréquenté, mais c’est aussi l’unique passage vers la libération intérieure. Je me suis donné des moyens pour agir sur ma vie, comme apprendre à me sensibiliser pour prendre contact avec mes ressentis, mes peurs, mes moyens de défense, mes émotions, mes sentiments et mes besoins. Je me donne des moyens pour être sensible à moi, comme la méditation et la respiration consciente.

Je me sers de mon histoire de vie affective et émotionnelle pour m’aider à voir les cadeaux déguisés que j’ai reçus et prendre conscience de ma réelle identité. Je ne dois jamais oublier que c’est en forgeant qu’on devient forgeron. Toutes les personnes significatives de ma vie m’ont trop souvent trahie. Les prises de conscience, l’accueil, l’acceptation et le pardon ont été difficiles à réaliser.

C’est le travail que je fais sur moi afin de mieux aimer la personne que je suis avec ses qualités, ses forces, ses défis et ses pistes de croissance. L’objectif est d’améliorer mon estime et ma confiance, car tout part de moi! Dans ma démarche, je me sens soutenue et il n’y a pas de jugement. C’est d’une importance capitale pour grandir. J’ai découvert de belles personnes prêtes à m’écouter, à m’accueillir sans jugement, une vraie famille! Pour moi, il y a eu des moments inoubliables, des journées merveilleuses que je ne peux passer sous silence, autant de moyens pour moi de décider d’arrêter de subir ma vie et choisir de devenir la meilleure version de moi-même. Merci à tous ceux qui ont fait route avec moi ou qui continuent de le faire, votre soutien m’est précieux. Je suis très fière de moi!

Lucie Tardif

Je suis une femme fermée qui vit dans l’insécurité par peur de décevoir, d’être vue dans ma sensibilité, de m’exprimer et de prendre ma place, avec un grand besoin d’aimer et d’être aimée. Ce mot aimer dont j’ai dû découvrir le sens, j’avais à me l’approprier en premier lieu pour me donner de l’importance. J’ai dû me prendre en main et faire un pas en avant, sortir de mon isolement affectif, car je n’étais plus bien. Je souffrais en silence, je faisais semblant que tout allait bien, mais au contraire beaucoup de choses n’allaient pas. Je ne me permettais pas d’être, car je subissais tout sans dire un mot, par peur de décevoir, de ne pas être aimée et de ne pas être à la hauteur. Avec ce comportement je me décevais moi-même en premier. J’ai eu à me choisir et ce jour a été bénéfique pour moi, car je me suis permis de me donner l’importance que j’attendais tant des autres.

J’ai eu à franchir un pas et à passer à l’action. Je voulais vivre en partant de moi et non des autres. Je me suis choisie et j’ai commencé à me faire de plus en plus confiance. Je me suis engagée et prise en main avec persévérance et détermination, car j’en vaux la peine. J’ai fait grandir mon estime de moi, je me suis appuyée sur les valeurs qui m’avaient été enseignées et j’ai appris à les découvrir.

Tout a commencé le jour où je me suis engagée envers moi-même à sortir de cette souffrance qui me grugeait intérieurement, qui découlait de mon passé et de ce que je pensais car, pour moi, je devais souffrir pour être

aimée. J’avais des pensées négatives qui n’arrêtaient pas de tourner en boucle dans ma tête. Cette souffrance qui me bloquait et m’empêchait d’avancer et de croire en moi était énorme et toujours présente. J’ai eu à l’affronter, à la revivre et à m’en libérer, un jour à la fois. Elle m’empêchait d’être qui j’étais réellement. J’avais de la difficulté à voir le beau en moi. Un jour, j’ai suivi une formation dont le sujet était « Qui suis-je? ». Ouf! Je ne savais même pas qui j’étais. Cela a été le début d’une croissance personnelle qui m’a fait découvrir que j’avais des forces et des faiblesses, moi qui me voyais si négativement. Sortir de mon isolement affectif, apprendre à me connaître et voir les bons coups que j’ai effectués malgré la souffrance qui me hantait.

J’ai vu que j’étais tellement plus que ce que je pouvais penser de moi. J’ai arrêté de m’abandonner aux autres et j’ai commencé à croire en moi un peu plus chaque jour et à m’aimer tel que j’étais. J’étais fière de moi, fière de me donner l’importance qui me revient et de me choisir pour vivre autre chose, de m’ouvrir et d’équilibrer le négatif et le positif en moi. Croire que je pouvais exister, m’exprimer et prendre ma place dans ce monde. Juste être là et me respecter, attentive à ce que je vivais, et découvrir en moi cette force qui m’habitait et à laquelle je pouvais demander de l’aide pour voir plus clair.

Cette puissante énergie a toujours été là, mais je ne prenais pas le temps de l’écouter et de la ressentir, car ma souffrance occupait toute la place. Apprendre à écouter cette petite voix qui était positive, puissante, énergique et créative, qui croyait en moi. Ça n’a pas été facile, mais je me suis donné la chance de me redécouvrir, un pas à la fois, et de m’aimer comme j’étais, en cheminement.

Par mon courage, petit à petit, je n’ai plus laissé mon passé me diriger et j’ai pensé plus positivement, ce qui m’a amenée à un grand tournant dans ma vie. J’ai eu à me responsabiliser et à me servir des outils que j’avais acquis afin de vivre de meilleurs moments. J’ai appris à me pardonner et à pardonner aux autres. Voir que j’avais laissé mon pouvoir dans les mains des autres, croyant qu’ils pourraient me rendre heureuse. Je m’étais abandonnée en pensant que je ne méritais rien. J’ai accepté mes erreurs, car je pensais que c’était correct et sain.

Aujourd’hui, je sais que je devais passer par ce chemin pour être la belle personne que je suis maintenant. J’ai perçu le positif de chaque situation souffrante. Ce positif m’a permis de me libérer de la tristesse, du rejet, de la trahison et de l’injustice que j’ai pu vivre pour connaître une plus grande liberté intérieure. J’ai eu à accepter tout ce parcours et à accompagner la petite fille blessée en moi en étant son parent aimant, et ce, en lui donnant l’amour et la présence dont elle avait besoin. J’ai compris l’importance d’être sensible à moi et de me donner le droit de sortir de la bulle dans laquelle je m’étais emprisonnée pour connaître la liberté à laquelle j’aspirais.

Je remercie la vie d’avoir mis sur mon chemin les bonnes personnes pour m’aider à grandir. J’ai relevé le défi de me connaître en profondeur, de braquer les projecteurs sur moi, car je suis la seule responsable de ma vie pour me réaliser et m’épanouir. Le résultat est que je profite du moment présent tout en ayant repris mon pouvoir, j’ai mis mes limites, j’ai appris à m’affirmer et à lâcher prise. Tout arrive au bon moment. Je suis fière de moi, j’ai fait ce cheminement pour moi et pour mon entourage, afin de laisser un bel héritage. Le premier pas a été de me choisir pour me donner de l’importance. Wow! Quel beau cadeau je me suis fait de vivre en pleine conscience pour connaître la liberté d’être moi-même et dans la stabilité émotionnelle et spirituelle!

Monica Bergeron

Ce témoignage sur ma vie en est un avec un regard nouveau. Je ne savais pas que ma route serait teintée de violence et d’abus. Dès l’enfance, j’ai développé des mécanismes pour faire face à cela. Personne pour me sécuriser. Je vivais dans la peur de ce que je voyais et je n’attirais pas trop l’attention. J’apprenais à me taire et à ne rien ressentir. L’abus d’un proche a fait éclater la famille que je n’ai jamais pu recréer. À l’adolescence, je me suis révoltée contre tout cela, fuyant dans la drogue, l’alcool et l’hypersexualisation. Je ne voulais pas voir en face ce que j’avais vécu. Pour moi, l’amour c’était le sexe.

Plusieurs expériences m’ont menée jusqu’à l’enfer. Je ne savais rien de la vie et comment me protéger, j’y allais d’instinct. J’avais ce mal à l’âme.

Puis un jour, j’ai rencontré mon mari qui était attentionné et comblait mes besoins. À la longue, il est devenu très violent. Je ne pouvais pas partir parce que je vivais dans la peur et l’insécurité. Une petite voix me disait que ce n’était pas ça, la vie. J’ai commencé à sortir de chez moi, à fréquenter des groupes de femmes, et j’ai fait aussi des thérapies. J’avais pris conscience que je n’avais pas à accepter tout ça. Plus je m’éloignais, plus je voyais clair dans ce que je vivais, plus la violence augmentait. Nous avions une enfant ensemble, un beau cadeau que la vie m’a donné, et je voulais la protéger encore plus que moi-même. Je restais pour elle, je me mentais à moi-même, je n’étais capable de rien. Je sais aujourd’hui que la violence change notre façon de penser, que je suis devenue malade, comme lui.

Emportée dans cette spirale qui peut mener à la mort, je suis partie parce que celui que j’aimais voulait me tuer. Je me demandais ce que j’avais fait de mal pour que j’en arrive là. J’étais devenue indifférente et triste. Je ne savais pas quoi faire, déconnectée de tout. Je n’avais pas de repères parce que je m’étais fermée à moi et aux autres. J’ai fui pour me protéger et j’ai passé six mois en maison d’hébergement. Avec du recul, je peux dire aujourd’hui que le fait de partir de chez moi, de prendre le temps nécessaire pour me protéger et repenser à une nouvelle vie qui serait la mienne, cela m’a beaucoup aidée.

C’est à ce moment que j’ai décidé de ne plus subir de violence. J’ai commencé ma reconstruction, qui a été difficile. Je me suis retrouvée seule. J’avais encore ce mal à l’âme, mais pourquoi? Tranquillement j’apprenais à revivre. J’ai donné beaucoup aux autres, et je me suis oubliée dans tout cela. Les années ont passé. J’ai eu une autre relation avec le même type d’hommes. J’en avais assez de ne pas être entendue, correcte, de ne pas en faire assez. C’est moi qui aurais dû changer.

La vie m’a réservé un arrêt inattendu. J’ai fait une crise cardiaque à l’âge de 50 ans et au cours des années qui ont suivi, la maladie s’est installée. Elle me ralentissait, mais je savais que je m’en sortirais.

J’étais toujours disponible pour la famille. Même fatiguée, j’aidais, j’avais tellement besoin d’amour que je voulais tout faire. Erreur! Je n’étais pas capable de sentir que j’étais appréciée et aimée. Les gens m’aimaient pour ce que je faisais pour eux. La pandémie est arrivée et je me suis sentie à bout de force. J’étais seule et pour ne rien vous cacher, j’étais déprimée.

Je me sentais replonger dans un gouffre où je ne voulais pourtant pas retourner. Comment me sortir de là, je ne savais pas encore. Comment arriver à être bien, à être moi?

Par hasard, je vois sur le Web un programme de croissance personnelle qui m'interpelle particulièrement et j'ai pris la décision de m'y inscrire. J'ai commencé à apprendre que j'étais la personne la plus importante de ma vie. Trop centrée sur les autres, je me suis oubliée, je ne m'aimais pas. Je suis partie de loin. J'ai appris à me regarder de l'intérieur et à détacher mon regard des autres. Ça fait peur et ça fait mal. J'avais enfoui tout ce que je ressentais. J'ai appris à me faire confiance et à m'aimer. J'ai entendu les autres partager et ça m'a fait du bien. Parfois, je trouvais ça difficile, mais je ne me suis pas abandonnée.

J'avance sur le chemin de ma liberté intérieure. Mettre des outils dans ma vie pour me sécuriser. Continuer avec une meilleure connaissance de moi. C'est le meilleur programme auquel j'ai jamais participé. Je me suis découverte et rencontrée. Je devais m'aimer avant d'aimer les autres. Petit à petit, je me rapproche de ce que je suis vraiment. J'en ressors avec de la gratitude.

Je ne pouvais pas savoir que je sortirais de cette expérience avec de nouvelles lunettes. Je suis responsable de moi et de mon bonheur. Je travaille sur moi avec des outils merveilleux, qui fonctionnent. J'aime la femme que je deviens. Je marche la tête haute pour voir ce qu'il y a de beau devant moi parce que c'est moi qui le crée. Les choses que j'ai vécues, je les accepte comme faisant partie de moi, mais elles ne me définissent pas.

Toute ma vie j'ai eu peur d'exprimer, de montrer qui j'étais. Nommer cette violence et l'afficher au grand jour me libère de mes peurs et de mon insécurité, de la peur d'être jugée et rejetée. Je fais ce témoignage parce que j'ai appris que j'ai de la valeur. Je me sens privilégiée d'avoir suivi ce programme avec tous ceux et celles qui y ont participé, pour faire un monde meilleur.

> “Dans la vie on ne fait pas

ce que l'on veut, mais

on est responsable

de ce que l'on est.”

– Jean-Paul Sartre

CHAPITRE 3
Prison 2
Les choix que l’on a faits

J’enlève mon veston et desserre légèrement ma cravate, puis je ferme les yeux en prenant une grande respiration.

« Vous voulez bien me rendre service?

– Oui, allez-y!

– Je me sentirais plus concerné si vous cessiez de me vouvoyer.

– Merci de cette demande. Je te sens maintenant prêt à approfondir les choses avec moi.

– Oui, je te fais confiance.

– Je nous fais confiance. C’est une danse, mon ami. Je ne suis pas là pour te faire la morale. Par ta présence, tu m’aides beaucoup plus que tu ne le penses.

– On ne m’a pas souvent dit ça dans la vie. J’ai été bien utile avec ma tête et mes bras, mais très peu de gens ont reconnu mon utilité dans l’être.

– Et pourtant, tu es une si belle et bonne personne.

– Comment peux-tu prétendre cela, on ne se connaît à peine.

– Tu vas m’arrêter ça tout de suite!

– M’arrêter quoi?

– On dirait que tu cherches à me convaincre que je n’ai pas raison de penser cela de toi.

– On m’a enseigné à me méfier des gens, à ne faire confiance à personne.

– Je comprends. Tu vois, moi, on m’a enseigné que la beauté et la bonté se trouvaient dans le vivant.

– Le vivant?

– Qu’est-ce que tu ne comprends pas là-dedans?

– Bien, est-ce mal d’apprécier une voiture, une oeuvre d’art ou une belle architecture?

– Non, loin de là. Il est d’autant plus magique d’apprécier l’être humain qui l’a créé, la matière première qui fait partie intégrante de l’oeuvre. Tout est chargé d’énergie, de beauté et de bonté. L’humain a nourri naturellement la dualité de l’être et de l’avoir jusqu’à croire, bien humblement, qu’être est mieux qu’avoir.

– Tes propos me poussent à remettre mes croyances en question. Je me sens mal depuis de nombreuses années d’avoir tout ce que j’ai, mais j’ai travaillé si fort pour l’obtenir.

– Et comment te sentirais-tu si tu avais tout ce que tu as sans avoir travaillé fort pour l’obtenir?

– J’imagine que ce serait pire.

– Notre problème, à nous les humains, c’est que nous catégorisons les gens. La vie n’est pas l’un ou l’autre, pas plus qu’elle n’est l’un et l’autre. La vie *est*, tout simplement.

– Tu me donnes mal à la tête…

– Tu vois, si la vie était d’avoir ou d’être, cela voudrait dire que ceux qui ont les deux seraient mieux que les autres.

– Oui, ça me paraît logique.

– Maintenant, mets de côté la logique. La Vie, avec un grand V, est irrationnelle, point final. Plus on cherche et moins l’on trouve. Pour le reste, c’est une question de choix. Les choix sont indiscutables.

– Tu diras cela à mon père!

– Tu m’as promis de mettre ton père de côté. Tu vois que c’est toi qui choisis de nourrir l’emprise qu’il a sur toi.

– Oui, je le vois bien, mais comment faire pour m’en détacher.

– Occupe-toi de toi et laisse les autres tranquilles. Hier, on a parlé toi et moi de choix que tu as faits.

– Je ne me rappelle pas avoir parlé de ça.

– Oui, tu m'as parlé de ton emploi, de ta famille, des croyances que tu as adoptées. La beauté de la chose, c'est que nos choix sont derrière nous. Et chaque fois, on a fait ces choix en étant la meilleure version de nous-mêmes. Tu en penses quoi?

– Je ne sais trop quoi penser lorsque je me sens prisonnier de ma vie. Je me rappelle parfois avec nostalgie les moments où la vie me semblait bien moins compliquée. Hier justement, je me suis arrêté dans un café et j'ai jugé l'employé qui semblait avoir l'âge que j'avais lorsque j'ai acheté ma première maison. Il me paraissait nonchalant. Il en a même profité pour me faire la morale.

– Tiens, tiens. Comment t'es-tu senti à te faire faire la morale par un reflet de toi-même?

– Un reflet de moi-même? Tu veux rire, mon père m'aurait renié si j'avais travaillé dans un café à cet âge.

– Tu crois?

– Assurément!

– J'imagine que tu en as fait l'expérience pour en être aussi certain?

– Bien sûr que non, mais… » Je viens de saisir ce qu'entend le commis par ce reflet de moi. Le jeune barista représentait pour moi la liberté que j'aurais aimé avoir à son âge. Mais je suis plutôt parti à l'assaut de l'acceptabilité sociale afin que mon père soit fier de moi.

« Nous sommes un amalgame de nos choix et expériences, reprend le commis. Ceux qu'on a faits, ceux qu'on n'a pas faits et ceux qu'on aurait peut-être aimé faire. Ta condamnation à vivre, dans ton cauchemar, c'est un appel à la vie. Celle d'aujourd'hui, pas celle d'hier. La société nous impose une justice réparatrice. La vie, elle, s'en fout. Le cours d'eau qui déborde au printemps poursuit sa course malgré le tort qu'il a causé aux riverains. L'arbre mort laisse place à une nouvelle pousse. Le chevreuil qui vient se régaler de tes cèdres attend simplement que tu leur redonnes une belle

coiffe pour revenir s’y nourrir. Ils font partie de la vie, de la nature. On fait partie de la nature, on n’est pas au-dessus de tout ça.

– Là, je t’ai perdu.

– Tu m’as perdu parce que tu as perdu le sens de ta vie.

– Pourquoi dis-tu cela?

– Allez, dis-moi, quel est le sens de ta vie?

– J’aurais dû me taire… » Je réfléchis de longues minutes, surpris et frustré à la fois de constater que la réponse qui me vient à l’esprit semble être beaucoup plus « ce qu’on attend de moi », que *ma* réponse, celle qui a du sens pour moi. Dépité, je lance : « Ça y est, tu as gagné!

– Si j’ai gagné, ça veut dire que tu as forcément perdu?

– J’imagine que oui.

– Alors, qu’aurait-il fallu que tu fasses pour remporter la victoire?

– Je ne sais pas, te surprendre par une réponse inattendue.

– Hum, intéressant. Tu vois, je n’ai jamais cherché à gagner, pas plus que j’ai cherché à perdre. Peut-être penses-tu que je t’ai tendu un piège, et pourtant je t’ai tendu une perche. Je le répète, je n’attends rien de toi, pas plus que tu ne dois t’attendre à quoi que ce soit de moi. Je sais, c’est difficile de se rendre compte que l’on a tout fait pour se sentir vivant à travers le regard de l’autre et de prendre conscience en même temps que l’autre existe sans nous.

– Avoir le sentiment d’exister. C’est ce qui aurait du sens pour moi. »

Le commis baisse la tête et fixe le sol. « Est-ce que ça va? »

Il relève la tête pour me laisser voir ses yeux où transparaît la tristesse. « C’est ce qui jouait en boucle dans ma tête après la mort de mon frère. Il criait son désir de vivre et je ne l’ai pas entendu. J’ai fait la paix avec ça. De tout perdre, tu as raison, c’était mon choix après tout. Je voulais savoir ce que c’était que d’exister lorsqu’il ne te reste que la vie.

– Et tu cherches à te racheter en quelque sorte avec moi, c’est ça?

– À une certaine époque, je me serais senti tellement important de te dire oui, mais non, il n’en est rien. Avec toi, avec les autres, je ne fais que

me laisser guider par ce que la vie me demande, qui est d'abandonner mon individualisme au profit de la collectivité.

– C'est noble, je trouve.

– La noblesse, quelle belle nourriture de l'ego! J'ai côtoyé la misère humaine dans la rue, et la noblesse je m'en fous royalement. Je me sens appelé par ce que tu vis, par ce que tu me fais vivre et par le bien que tu m'apportes. Tout comme toi, je me suis beaucoup jugé quant à mes choix. J'ai tellement fui, surtout dans la drogue.

– Moi, la drogue, je n'ai jamais osé essayer. On m'a toujours fait peur avec ça.

– L'essayer… Ça n'a jamais été une partie de plaisir. Crois-moi, moi aussi, j'avais peur. Mais à un certain moment, j'ai eu plus mal que peur. J'ai eu besoin d'engourdir ma souffrance que j'avais du mal à canaliser. Tu sais, on vit dans un monde de fuite où il est beaucoup plus facile de jeter le blâme sur les autres et d'engourdir notre mal-être que d'affronter et d'accepter le monde tel qu'il est.

– Tu sembles t'être sorti de ça aussi. Je me trompe?

– Non, tu ne te trompes pas. Cela m'a demandé un certain temps, mais aujourd'hui, dans l'ici et maintenant, je n'ai plus besoin de fuir.

– Je peux te poser une question indiscrète?

– Oui, vas-y.

– Tu sembles t'en être sorti et personnellement je te trouve très inspirant. Alors, j'aimerais que tu m'expliques pourquoi ton exfemme, ta famille et tes amis te renient encore aujourd'hui.

– Tu sais… » Il tourne la tête pour fixer le mur opposé. « Les mois qui ont suivi le décès de mon frère ont été les plus éprouvants de ma vie. J'étais incapable d'accepter sa mort et je me suis coupé de tout. Je ne voulais pas que mon entourage me voie dans ma souffrance et j'ai fait souffrir tout le monde autour de moi. Ils ont eu honte de moi. Aujourd'hui, je suis en paix avec cette époque de ma vie. Je me suis pardonné, et surtout je leur ai pardonné. Est-ce que j'aimerais retrouver un jour ma famille et mes amis? C'est certain que oui. Mais je sais que les blessures que je leur ai infligées ont laissé sur eux des cicatrices, alors je ne vis plus dans l'attente de quoi

que ce soit. Je pense à eux, je prie pour eux et j'accepte la situation. Je n'ai pas fait de mauvais choix, j'ai simplement fait les choix qui m'apparaissaient les plus justes en fonction de ma conscience du moment.

– Ce détachement me touche vraiment, d'autant plus que je me rends compte que j'ai passé toute ma vie à me justifier. C'est stupide.

– Ce n'est pas stupide, mais ce n'est pas non plus très utile. J'aimerais que tu saisisses bien la nuance entre le fait que tu n'es pas coupable de tes décisions, mais bien responsable des conséquences que ces décisions ont eues sur ta vie et celle de ton entourage.

– Tu me fais réaliser que pratiquement tous mes choix ont recelé une intention cachée. Je me rends compte que nos choix peuvent aussi nous empoisonner l'existence.

– La plupart des choix peuvent cacher une prison. Il y a des décisions plus graves que d'autres, c'est certain. Ces expériences, et j'insiste pour dire qu'un choix n'est rien d'autre qu'un appel à l'expérience, ne font pas de nous de mauvaises personnes. Tu n'es pas brisé, je ne suis pas brisé, personne n'est brisé. On a tous été créés pour le beau et le bien.

– Je dois t'avouer que cela passe de travers dans mes oreilles. Mais tu m'as prévenu que je ne devais pas croire tout ce que tu me disais… »

Espace : Temps pour soi

Dans ce chapitre, nous avons exploré les choix que l'on a faits dans la vie. Faire des choix à partir du coeur et les assumer n'est pas toujours évident, et pour cause. Tôt ou tard, on se laisse influencer par le regard de l'autre et on finit par perdre la guidance qui nous accompagne dans nos décisions. L'ego, ce fidèle indésirable qui nous suit partout, finit par nous submerger de honte, de culpabilité et de justifications.

Nous traînons tous un passé qui est le cumul de nos décisions et de nos expériences. Il est parfois difficile de nous détacher d'un passé qui affecte trop souvent notre réalité dans l'ici et maintenant. Cette emprise prend soudainement la forme d'un invisible carcéral qui nous pourchasse et influence nos décisions, comme si nous devions continuellement nous racheter. À moins que nous en décidions autrement.

Dressez, sans jugement, l’inventaire des choix qui vous retiennent prisonnier.

Qu’est-ce que ce constat vous fait vivre?

Face à ces prisons, avez-vous tendance à vouloir vous évader (fuir), à vous taire et à purger votre peine, ou à accepter votre situation et à vivre malgré elle?

TÉMOIGNAGES
Les choix que l’on a faits

Marie Anne Vallée

J’ai 63 ans et je suis à la retraite depuis cinq ans. Je demeure à Rockland, dans l’est ontarien, et je suis très fière d’être francoontarienne. Je suis mariée depuis quarante ans avec mon amour du secondaire. Je suis mère de deux garçons. Mon aîné, âgé de 37 ans, et sa conjointe habitent en Allemagne et sont parents de jumelles identiques âgées de 3 ans, ce qui fait de moi une grand-maman comblée. Notre relation se déroule obligatoirement à distance, mais nous nous voyons toutes les semaines grâce à Skype. La situation me permet aussi de voyager pour aller les visiter. Mon cadet est âgé de 33 ans et est célibataire pour l’instant. Je remercie la vie de m’avoir donné ces deux beaux enfants.

Étant à la retraite, j’ai décidé que c’était le bon moment d’amorcer un tournant positif dans ma vie. J’ai donc pris rendez-vous avec moi-même pour entrer en relation avec « je suis capable, j’ai le pouvoir et le droit de me choisir ». Après ma lecture du livre *Se choisir* (Robert Savoie, Performance Édition), j’ai décidé de prendre mon envol et de trouver une plus grande liberté, autant intérieure qu’extérieure. Il va sans dire que c’est un très beau cadeau que je me suis offert.

Je suis arrivée en me sentant peu importante dans ma relation de couple. Je ne me sentais ni entendue ni écoutée. Je n’avais pas ma place. Je voulais changer l’autre. Je crois que je suis une dépendante affective. Je n’étais pas vraiment celle que je voulais être. J’étais beaucoup dans le faire. J’étais

incapable d’exprimer clairement et surtout calmement mes peurs, mes sentiments et mes besoins. Je vivais beaucoup de frustrations et d’insécurités. J’ai remis mon pouvoir aux autres pendant trop longtemps. J’avais plusieurs peurs : peur de m’affirmer, de m’exprimer, de décevoir, d’être jugée, de faire de mauvais choix. J’avais un besoin profond d’exister. J’ai été la fille, la soeur, l’amie, la conjointe, la mère. Je cherchais ma place, mon identité en tant que femme. Je voulais plus de liberté. Je cherchais une recette miracle. J’ai trouvé mieux.

Grâce aux formations proposées, j’ai fait la rencontre d’une famille virtuelle formidable qui sera là pour moi pour le reste de ma vie. Je sais que j’ai dorénavant une place de choix où être écoutée et entendue, et ce, sans jugement. J’y ai même trouvé mon âme soeur et je suis tellement reconnaissante pour ce beau cadeau de la vie. J’ai aussi été chargée de faire une vidéo de moi pendant 30 jours consécutifs. Je suis très fière d’avoir pu relever ce défi qui m’a permis de me faire voir, de me faire entendre, de développer un sentiment d’appartenance et j’ai été reconnue grâce aux beaux commentaires reçus tous les jours. Je me sens maintenant plus à l’aise de prendre la parole en groupe. J’ai aujourd’hui une meilleure estime de moi et ma confiance s’est beaucoup améliorée. J’ai aussi compris que la performance n’est plus obligatoire bien qu’elle ait été importante pour moi auparavant.

J’ai beaucoup apprécié la séance sur les différents personnages. Quand on nous les a présentés, je me suis dit qu’ils ne me ressemblaient pas tous, mais à ma grande surprise, je me suis rendu compte que chacun d’eux m’habite, que tous font un peu partie de ma vie et je dois m’en occuper. Par exemple, la dépendance affective et la culpabilité sont deux aspects de moi que j’ai dû approfondir. En faisant les travaux d’écriture, j’ai pu faire plusieurs belles prises de conscience. Il est maintenant plus facile pour moi d’identifier mes déclencheurs pour ensuite énumérer mes réactions défensives, mes peurs, mes émotions, mes sentiments et mes besoins, comblés ou non. Je réussis à trouver des moyens de protection qui fonctionnent pour moi.

Je sais de plus en plus m’écouter, je me comprends mieux. J’exprime mes besoins plus clairement et calmement à mon conjoint. Je réussis aussi à prendre du recul pour mieux m’observer. Je reconnais que je ne peux pas avoir la même énergie tout le temps et je m’accueille dans le moment

présent. Je réussis à prendre du recul pour mieux avancer. J'ai découvert un outil très utile pour atténuer ma procrastination; il s'agit de la ferme intention du jour. J'aime aussi créer ma journée merveilleuse.

Comme j'aime écrire, tout cela me convient. J'ai appris à parler au « je », en braquant les projecteurs sur moi. J'ai compris que tout part de moi et que j'ai le droit et le pouvoir d'avoir une vie comme je l'aime. Je m'accepte et m'accueille dans ma différence. Je réussis mieux à établir mes limites. J'ai compris que plus je m'occupe de mes besoins, plus je suis heureuse. J'accepte mieux ma vulnérabilité et ma sensibilité. J'ai arrêté de vouloir changer l'autre. Je suis mieux outillée pour continuer à cheminer vers un mieux-être que je convoitais tant.

Je suis fière du cheminement que j'ai fait. Je me sens plus épanouie et je récupère peu à peu mon pouvoir, et ce n'est que le début de ma quête de croissance personnelle. En terminant, je repars avec le goût de poursuivre avec l'écriture. J'aimerais écrire les tranches importantes de ma vie pour les offrir en souvenir à mes petites-filles.

Julie

J'ai peur… J'ai une grande peur de m'exprimer, d'être jugée, d'être rejetée, j'ai peur qu'on me voie pour qui je suis… Si mon témoignage peut toucher ne serait-ce qu'une seule personne, alors sortir de l'isolement aura été pour moi une autre victoire.

L'amour m'a aveuglée. Ne vous trompez pas! J'ai vraiment été amoureuse de l'homme de ma vie, mon âme soeur. J'ai abandonné mes limites pour plaire à l'autre, pour être aimée, pour faire plaisir, pour ne pas être rejetée. Je me suis abandonnée.

Je suis née dans ce qu'on appelle une bonne famille. Mes parents sont encore ensemble aujourd'hui après plus de cinquante ans de mariage. Famille aisée, un parent dans le domaine de l'éducation, l'autre absent une fin de semaine sur deux à cause du travail. Je suis la deuxième d'une famille de trois enfants. J'avais un an et demi quand ma soeur est née. Dans ma tête de petite fille, je me suis sentie comme si j'avais perdu ma place. Je dis bien dans ma tête, parce que mes parents et ma famille n'ont rien fait

pour que je me sente de trop. Mais je sentais que je n'étais plus le bébé. Ma soeur avait désormais l'attention dont un nouveau-né a besoin.

C'est à partir de ce moment que j'ai choisi de tout faire pour qu'on m'accepte et qu'on m'aime! (Je vois aujourd'hui, avec mon cheminement de la dernière année, que je n'ai évidemment pas fait ce choix consciemment!) Je devais être gentille et ne pas déranger le bébé. J'ai grandi en ne voulant pas déranger, en ne prenant pas ma place, parce que je pensais que je n'en avais pas. J'ai grandi en cherchant toujours à plaire aux autres, à aider, à rendre service. Je voulais être une bonne petite fille et suivre les consignes. C'est ainsi que je me sentais aimée.

J'ai souvent pensé que j'étais la victime de ce qui m'arrivait. En grandissant, je me suis souvent retrouvée dans des situations où je me sentais rejetée, où j'étais trahie. Pendant longtemps, c'est ce que j'ai pensé. Je me suis sentie trahie, rejetée par certains camarades de classe, par des copains, des amis. J'ai toujours pensé que j'étais une victime. Je n'avais pas de contrôle sur ce qui m'arrivait. Dans mes relations amoureuses, certaines très toxiques malgré tout l'amour, toute la gentillesse qui pouvait s'y retrouver, malgré tout le beau que j'ai pu y voir, je choisissais inconsciemment de ne pas m'écouter. À plusieurs reprises, j'ai choisi de m'investir dans mon couple en poursuivant la relation. J'ai choisi de rester, d'accepter les mensonges, les non-dits, la manipulation…

Mes relations amoureuses n'ont pas été nombreuses, mais elles ont été de longue durée. Je cherchais à plaire à tout prix, jusqu'à accepter la trahison et l'infidélité à plus d'une reprise. Le problème n'était pas que l'on me trahissait, mais que j'acceptais qu'on le fasse. Je n'ai pas pris ma place, je suis restée… Les conséquences ont été assez importantes. Au fil des années, cela a détruit mon amour de moi-même. Je ne savais plus qui j'étais, ce que je voulais vraiment. En me retrouvant seule, je me sentais incomplète. Je ressens encore aujourd'hui un grand besoin d'avoir quelqu'un pour combler mon manque, mon vide.

Mais aujourd'hui, j'ai appris que je peux m'en occuper. Je suis capable d'accepter que ce sentiment m'habite. Je suis capable d'exprimer mes sentiments plutôt que de les banaliser et de les refouler. Ils ne feraient que réapparaître lors d'une autre situation semblable. Je suis en train de redécouvrir qui je suis, tout à fait imparfaite, un jour à la fois. Avec les

enseignements reçus au cours de la dernière année, avec mon développement personnel, j'ai réalisé que tout était un choix. Je ne pouvais pas contrôler le comportement des gens, ce qu'ils disaient, mais j'ai toujours choisi de rester dans ces situations parce que je ne connaissais pas mieux.

Au cours des dernières années, en m'écoutant de plus en plus, en écoutant qui je suis, ce que je veux et ce que je ne veux plus, j'en suis venue à comprendre que j'ai deux choix. Je peux choisir d'accepter ce qui se passe autour de moi et en subir les conséquences : rester dans mon inconfort connu, ma douleur, mon sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas être importante. Je peux aussi refuser ce qui se passe autour de moi et en subir aussi les conséquences : aller vers l'inconnu qui me fait tellement peur, vers la possibilité de perdre (amitié, famille...). Cette peur de l'inconnu m'a longtemps empêchée d'agir.

Aujourd'hui, je ne peux plus dire oui pour sauver les autres. Je l'ai souvent fait pour ne pas voir mes besoins. Maintenant, je commence à prendre soin de moi, je ne me laisse plus tomber. Je vis le deuil d'une belle relation qui m'a permis d'être qui je suis aujourd'hui. Je ne pense pas oublier tous les beaux moments, mais je dois aussi me souvenir de toute la douleur et de la souffrance que j'ai connue en ne m'écoutant pas, en faisant taire cette petite voix qui est la mienne! Chaque choix a ses conséquences. Le deuil que je vis maintenant fait partie de ces conséquences. J'ai fait le choix de quitter cette relation pour mieux me retrouver et être heureuse pour moi, et non pour les autres!

Anne Claire Vermersch

Maman divorcée, j'ai un garçon de 21 ans et je suis infirmière dans un centre hospitalier du nord de la France. Souvent, il m'arrive de m'asseoir en face de quelqu'un et d'avoir l'impression de pouvoir « raconter sa vie » au point de me sentir envahie par un sentiment de désespoir profond surgi de nulle part, alors que deux minutes plus tôt j'allais bien. Un coucher de soleil, le chant d'un oiseau ou encore un film ou une émission peut m'envahir de tristesse. Peut-être qu'on appelle cela l'hypersensibilité? Pendant des années, j'ai souffert de cette sensibilité à fleur de peau, comme

un handicap. J’avais du mal à m’accepter telle que j’étais, à gérer le stress et les émotions envahissantes, à abandonner le mode sur adaptation que je connais si bien…

Aujourd’hui, j’accepte enfin que la raison de ma force actuelle soit due à tout ce que j’ai connu et traversé en faisant la paix avec mon passé; désormais, je regarde devant moi. J’ai appris à ne plus écouter mon ego qui me disait : « Ridicule! Tu as mieux à faire. Ne l’écoute pas. » Aujourd’hui, j’ai choisi de vivre d’une tout autre façon mon hypersensibilité. J’ai envie de comprendre combien cet aspect de moi peut devenir le plus beau cadeau, une force, une richesse qui me donne une immense capacité de lien à l’autre et de confiance en moi en osant. Apprendre à m’aimer est le cadeau que je peux me faire en passant à l’action et en persévérant. Lire des livres ou avoir des pensées positives ne suffit pas! Malgré ma bonne volonté, rien ne bougeait assez vite. J’ai osé demander de l’aide. Par où commencer quand on ne croit plus en l’amour?

J’ai voulu, après un viol avec strangulation, un épuisement professionnel avec dépression sévère à la suite d’un divorce compliqué, après avoir été manipulée et trompée, devenir créatrice de ma vie pour me reconnecter à mon coeur, à qui je suis. Depuis que je suis toute petite, j’ai toujours eu beaucoup de mal à trouver ma place dans cette société où je me sentais incomprise, en marge des autres par mon hypersensibilité. Apprendre à m’aimer me permet de faire des choix conscients, de m’aligner sur ce que j’ai envie de faire, en accord avec mes valeurs, de me donner le courage de sauter dans le vide et de créer ma vie.

J’ai développé des mécanismes de défense pour ne pas ressentir mes blessures et nier mes besoins. J’ai fui à travers le sport et mon travail d’infirmière afin de remplir mon vide intérieur. Au fondement de cette évasion se trouvaient le manque d’intimité et d’écoute de moi-même, de respect de mon corps et d’amour de moi. J’ai passé les dernières années dans l’oubli de soi. Je me suis retrouvée seule à élever mon fils, âgé de 5 ans à l’époque. Qu’est-ce que j’avais à comprendre?

Par l’aide que je suis allée chercher, j’ai pris conscience du pourquoi et comment je m’étais attiré cela. Je n’avais qu’une envie, celle de panser et réparer mon coeur blessé et meurtri. En cultivant l’amour de soi, en accueillant mes peurs, sentiments et besoins sans craindre le jugement et le

regard des autres, tout est réalisable. Accepter ce qui est, oser dépasser mes peurs face à l'autre, face à l'extérieur, je suis consciente que je n'ai de contrôle que sur moi, que tout part de moi!

Dans mon histoire de vie, aussi loin que je puisse m'en souvenir, je me suis dit : « Si je suis moi-même, je ne serai pas aimée. » Alors j'ai adopté des stratégies pour combler mon besoin d'amour sans mettre de limites, sans me respecter. J'ai oublié mes propres besoins par peur de ne plus être aimée, souffrant d'un problème d'attachement en relation avec ma mère. Je l'ai perdue dès ma plus tendre enfance, car mon frère, né onze mois après moi, avait des soucis de santé. Ma mère, âgée de 21 ans, avait peu de temps à me consacrer, ayant d'autres enfants à élever, avec mon père veuf d'une première union qui avait trois enfants. Sa tâche était imposante.

Toute petite, j'ai cherché à être aimée de mes parents. À l'école, j'ai été rejetée pour mon strabisme à l'oeil gauche jusqu'à l'âge de mes 10 ans où j'ai été opérée, puis ma relation à mon poids a été difficile à l'adolescence, je souffrais d'une dépendance affective. Communiquer mes doutes, mes passages à vide, mes moments de faiblesse, ma sensibilité n'est plus un souci pour moi. C'est la clé de mon rayonnement. Aujourd'hui, je vis ma vie avec joie, plaisir et simplicité surtout. Je suis capable de prendre ma place sur la base de relations saines, respectueuses et profondes. Je laisse émerger ma différence, je m'accepte avec amour et je vois la beauté que m'apporte mon hypersensibilité à travers des relations saines.

J'ai appris à vivre pleinement et j'accueille les parties qui souffrent en moi, en acceptant qu'elles fassent partie de ma construction identitaire. Toutefois, j'ai appris à connaître mes blessures et j'ai pu m'en occuper en étant à l'écoute, en leur disant : « Bonjour, je suis avec toi, je te sens et ressens, comment te sens-tu? » J'établis un dialogue bienveillant! Aujourd'hui, je m'offre cette douceur, je me déploie dans mon « qui je suis » même si je suis toujours en cheminement, car je suis un être humain comme tout le monde.

Tous nous vivons des stress, des émotions, des déclencheurs, des événements extérieurs. Maintenant, loin de moi l'idée de sombrer durant des jours, j'ai les outils pour prendre du recul, comprendre et répondre à mes besoins. Je ne reste plus prise dans mes schémas répétitifs en adoptant des moyens de protection afin de me sécuriser. Je suis consciente que c'est

un processus continu. J’ai trouvé *ma* voie. Je suis en route vers la liberté d’être qui je suis! Je savoure mes progrès avec bienveillance et une paix intérieure.

Claudine Cloutier

Je suis chef de cabine pour une compagnie aérienne et j’oeuvre dans le milieu de l’aviation depuis trente-cinq ans. C’est au moment de poser ma valise pour la dernière fois en mars 2020, en ce début de pandémie, que j’admets pour la première fois être en dépression et que je comprends rapidement que cette pause me sera plus que salutaire.

Réalisant l’ampleur de la tempête traversée quelques mois auparavant déjà, j’ai entrepris les démarches nécessaires auprès d’une psychologue dans un désir réel de guérison et de reprise en main de ma vie. Les dernières années ont été plus que pénibles et ne m’ont donné d’autre choix que de faire preuve de résilience. Ce qui aurait dû être l’achat de la maison de mes rêves est rapidement devenu un vrai cauchemar, accompagné des pires vices cachés. Engendrant une immense fatigue ainsi qu’un stress grandissant et lourd, cette séquence de quatre ans s’est terminée avec la séparation la plus difficile de ma vie. Maintenant en confinement et à l’abri du regard des autres, l’intimité des murs de ma maison me permettait de verser, enfin, toutes les larmes de mon corps et de passer d’un pyjama à l’autre durant de longues semaines.

C’est en avril 2020 que je décide de remplacer la psychologue pour plutôt m’inscrire à un programme de développement personnel. Dès lors, un travail d’introspection, d’écriture et de réflexion s’amorce. Je ne compte plus les heures où j’apprends à me traiter avec douceur et bienveillance tout en me révélant à moi-même ce que j’ai refusé de voir pendant beaucoup trop longtemps. Je souffre de dépendance affective! Cette révélation me frappe de plein fouet puisque je suis pourtant convaincue du contraire. Il me faudra donc du temps pour encaisser cette information et apprendre le fonctionnement de cette dépendance, bien accompagnée, guidée et encadrée par un programme structuré et des discussions de groupe.

Mon objectif est d’arriver enfin à me choisir d’abord dans cette quête de guérison, de pardon et d’amour de moi-même. Cette route d’éveil, de

reconnexion à soi, en accord avec mes valeurs profondes, m'a amenée à abandonner ma peur du jugement et à foncer pour concrétiser mes projets les plus secrets, un jour à la fois. Ainsi, je décide de me choisir et de me faire confiance en démarrant mon entreprise, qui a pour objectif l'accompagnement intuitif et inspiré.

Dès juin 2020, mon calendrier explose littéralement et avec le télétravail à l'aide de sessions vidéo, je rencontre déjà des gens de partout au Canada ainsi qu'en Europe. Forcée de constater que plus je renonce à la peur et que j'ose avoir l'audace de ma cohérence, plus la vie me répond positivement. Suivant un été chargé de rendez-vous, dans un moment d'inspiration où mon intuition me le dicte et malgré l'investissement d'amour et d'argent dans cette maison que j'aime tant, je décide de la vendre sans même savoir encore où je vais. Déstabilisée, mais convaincue d'avoir pris la bonne décision, je laisse tout derrière et choisis de m'inscrire à un second programme où j'approfondis davantage ce que j'ai appris. Je prends donc ce nouvel engagement envers moi-même dans ma quête de mieux-être.

Dès janvier 2021, alors que, trop fatiguée, je m'enfonce à nouveau et de plus belle dans la dépression, je décide tout de même à un certain moment d'écouter l'appel, impossible à ignorer, de mon inspiration. À nouveau, je sors de ma zone de confort pour créer mes propres cartes oracles intuitives de développement personnel et spirituel en plus d'entreprendre l'écriture de mon premier livre.

Cet ouvrage, qui sera publié cet automne, relate les expériences de mes rencontres privilégiées avec des personnes exceptionnelles au fil des vingt-cinq dernières années à l'aide de mes lectures, de photos, de cartes des anges, de transmission de messages de proches décédés et de mes sessions de coaching en accompagnement inspiré intuitif. Les retours que je reçois depuis juin 2020 sont incroyables et bien au-delà de ce que j'aurais pu m'imaginer ou même rêver. Ces résultats me remplissent de joie, surtout qu'ils sont le fruit de la confiance placée en moi et obtenue uniquement par le bouche-à-oreille.

En cette période plus que difficile pour tous, après chaque confirmation qui m'apporte légèreté et apaisement, une étincelle de bonheur s'allume en moi et me donne envie de continuer. Mon intuition, de pair avec mes poussées soudaines d'inspiration, me guide et ne cesse de m'émerveiller, de

me surprendre et de me propulser. C’est justement en suivant l’une d’entre elles que je me suis sentie poussée récemment à investir mon temps auprès de la jeune génération d’enseignants, afin de participer à la création d’un vent de changement nécessaire et ainsi les inspirer à développer de nouvelles approches pour miser beaucoup plus sur le mieux-être, la méditation, l’estime de soi, le respect, la conscience sociale et environnementale, la communication, l’acceptation et la mise en valeur des enfants, quels qu’ils soient. Ce que je vis en ce moment, dans la joie et l’excitation, je veux pouvoir continuer de le faire afin de rester en harmonie, d’inspirer les autres et de contribuer à les faire briller à leur tour.

Ce que je réalise avec le recul des derniers quatorze mois, c’est qu’il est possible à tout moment de se prendre en main et de se responsabiliser de son propre bonheur en se nourrissant et s’aimant soi-même. Pour ma part, c’est en choisissant d’aider les autres que je me suis moi-même soignée et aimée, et que je suis passée de la dépression à l’inspiration. Après des années de formations continuelles en développement et en croissance personnels, ainsi que riche d’expériences de vie incroyables, je suis heureuse de pouvoir dire fièrement aujourd’hui que je suis, par choix, une coache d’accompagnement intuitive, inspirée et sensitive, une auteure, une conférencière et, plus que jamais maintenant, présente et engagée dans ma vie et mon bonheur!

Christiane Lamothe

Lorsque j’ai quitté le marché du travail, j’avais le désir profond de reprendre contact avec qui je suis. Des webinaires sont venus répondre à mon questionnement : où allais-je et où est-ce que je souhaitais aller? Détail primordial et profondément transformateur, à la mesure de mon implication. Et s’il était venu pour moi le temps de me choisir?

Et ce choix fut déterminant pour moi, car j’ai répondu à l’invitation à me reconnaître et à plonger en moi-même, et ce, en toute bienveillance, à mon rythme, en douceur et avec respect. Les nombreux exercices proposés et la possibilité d’échanger avec les membres du groupe sont complémentaires et assurent l’intégration de ce qui est enseigné par la pratique. Paradoxalement, la rencontre de mes démons intérieurs et de mes

peurs m’a apporté clarté d’esprit, compréhension et la chance de devenir la créatrice de ce que je vis. Le fait d’accueillir tous ces personnages qui m’habitent a été toute une révélation, car ce qui m’empêchait d’être moi-même était en fait une perception de mon vécu à la fois biaisé et enfoui tout au fond de moi. Pas évident de reconnaître ces parties sombres de moi.

Malgré tout, je me suis engagée à les rencontrer une à une et même si ça n’a pas été facile, j’ai pu constater que sous les larmes, la colère et la tristesse se cachent la joie, le bonheur et l’acceptation de mon imperfection, en toute humilité. Constat qui curieusement allège et permet une continuité bienfaisante.

Je me suis délestée en majeure partie du jugement que je portais sur moi et aussi sur les autres, quelle libération! J’ai aussi appris à parler de moi au lieu de l’autre. En prenant le temps d’observer ce que je vis intérieurement, je me rapproche de plus en plus de mon coeur. Et plus je m’ouvre maintenant, plus je contacte cette force de vie inhérente à chacun, enfouie tout au fond de nous et qui n’attend qu’un signe de notre part pour émerger au grand jour. L’authenticité en est la clé. J’accepte qui je suis aujourd’hui, sachant fort bien que demain je serai différente puisque c’est la nature de la vie qui est mouvance et changement.

Maintenant, lorsque je mets l’accent sur ce que je vis à l’intérieur de moi, et même si tout n’est pas réglé, je suis en mesure de vivre les différends et les désaccords en assumant l’entière responsabilité de ce que je ressens et surtout en mettant des mots sur ce que je ressens. Malgré les nombreux livres que j’ai lus, j’en ai retiré des leçons certes, mais jamais comme il m’est possible de le faire maintenant. Tout est mis en oeuvre afin que chacun ait la possibilité de pratiquer et de faire des prises de conscience notables.

Lors des échanges avec les autres participants, il se crée parfois des phénomènes particuliers, car il m’arrive de vivre quelque chose de similaire à ce que l’autre raconte, ce qui me fait faire un autre pas vers la découverte de qui je suis. C’est magnifiquement orchestré pour nous faire cheminer graduellement, et ce, de façon durable. Tout est à vivre, c’est une expérience grandiose qui m’apporte la conviction que peu importe ce que nous vivons, que ce soit plus ou moins agréable ou fantastique, ce qui en ressort est toujours l’amour, de soi et des autres. Et lorsque j’arrive à me

dire que je m’autorise à être, c’est l’ouverture du coeur qui est à l’oeuvre et mes relations s’en trouvent transformées par le fait même.

J’ai réalisé que lorsqu’une personne est souffrante et blessée et qu’elle ferme son coeur, elle blesse parfois les autres sans s’en rendre compte. Une situation s’était produite entre une amie et moi, j’avais mal interprété son geste et j’étais restée avec cette projection de mon imaginaire sur le geste posé. Ce n’est que cinq années plus tard, après un solide apprentissage, que je me suis permis de lui exprimer comment je m’étais sentie dans le contexte.

Elle m’a dit qu’elle était loin de se douter du froid que cela avait créé entre nous et, les larmes aux yeux, m’a confirmé que ce n’était pas son intention.

Cette expérience à elle seule fut vraiment concluante, et je ne cesse depuis d’ouvrir mon coeur. C’est cette forme de souffrance qui m’a apporté compréhension et acceptation, qui m’a propulsée bien au-delà de tout cela afin de m’accorder le droit de vivre autrement, de chercher une façon plus bénéfique de couler des jours heureux. Chacun détient une vérité qui lui est propre et prendre conscience de tout cela et de ce que je souhaite vivre m’ouvre à des possibilités infinies.

Ce que je suis est le prolongement de mon histoire personnelle, de mes choix conscients et inconscients. Bien qu’à un certain moment j’ai pu percevoir négativement mon vécu, maintenant, il en ressort une possibilité accrue d’y faire fleurir son contraire. Ici, aujourd’hui et maintenant, j’ai encore et toujours le choix de modifier mes perceptions face à ce vécu douloureux pour en faire ressortir l’essence de ce qui peut me propulser vers une vie plus épanouie. Au fil des jours, je me fais un devoir et un plaisir d’avoir une idée précise de l’étoile que je vise avec mon télescope interne.

Merveilleusement bien outillée désormais, j’accueille avec bienveillance, reconnaissance et en toute humilité tout ce que la vie m’offre. Amour infini et gratitude pour les magnifiques personnes croisées sur mon chemin qui m’aident tour à tour à être qui je suis.

Laurianne Guy

Je suis l’aînée d’une famille de neuf enfants, six filles et trois garçons. Divorcée, mère de trois enfants, deux filles et un garçon, et j’ai huit merveilleuses petites-filles. Conjointe de fait depuis vingt-trois ans, il a deux filles et trois petits-enfants. Donc, une très belle famille lorsque nous avons des rassemblements ce n’est que du plaisir et des fêtes dans notre belle région de Trois-Rivières, au Québec. Aujourd`hui, je vous parlerai des choix que j’ai faits grâce à mon cheminement avant et après avoir emprunté le chemin de la liberté. Pas juste la liberté extérieure, mais surtout celle à l`intérieur de moi. Je suis reconnaissante de pouvoir la vivre dans toutes les sphères de ma vie.

Après une lecture informative, j’ai pris conscience que je vivais beaucoup par et pour les autres. Pour répondre à tous leurs besoins et leurs attentes, je m’étais oubliée au point que je ne savais pas qui j’étais vraiment. J’ai pris parfois des décisions sur l’impulsion du moment et pour lesquels j’ai eu quelques regrets. À la suite de cette lecture, il m’a été proposé de participer à un programme où j’apprendrais à voler de mes propres ailes.

J’ai demandé à mon conjoint s’il voulait bien m’accompagner dans ce programme. Il m’a dit oui. Parce que, voyez-vous, je le sentais fermé à ce moment et j’en étais à me demander si je devais rester ou partir. Je n’étais vraiment pas bien dans ma peau, j’avais beaucoup de questionnements et cela se répercutait sur ma vie de couple et ma famille. Je me sentais agressive, jamais contente, frustrée, déçue et sans véritable communication de part et d’autre. Mes attentes restaient sans réponse. Comme mon conjoint est un homme de peu de mots et que j’avais pour ma part besoin de parler, de dire les choses, je me retirais pour jaser avec d’autres que lui de mes insatisfactions.

Débute la formation et après seulement quelques rencontres je sens que tout change pour le mieux, une belle surprise. Comme nous étions en pleine pandémie et que nous ne pouvions voir personne, il a bien fallu que nous nous parlions et croyez-moi, mon conjoint a appris assez vite à exprimer ses émotions et moi aussi face à des situations, ce que j’avais toujours cru impossible de faire. Nous nous sommes avoué nos peurs, nos ressentis et surtout nos besoins, que nous n’avions jamais appris à exprimer auparavant. C’est fantastique! J’ai découvert un conjoint que je ne connaissais pas et qui jase un peu plus du bonheur. Nous cheminons un pas à la fois.

J’ai ensuite participé seule à un programme plus approfondi, plus intérieur encore, où j’ai découvert que nous sommes habités de divers personnages, dont le triangle bourreau-victime-sauveur dans lequel je me suis reconnue tout de suite. Il s’en est ajouté d’autres au fil des mois et ça me bousculait encore plus.

Ce n’est pas toujours facile de faire des prises de conscience sur nos comportements, de retourner le miroir pour découvrir d’où ils partent. Mais j’avais emprunté le chemin de vérité, qui a été une révélation pour moi, car j’apprends à régler au fur et à mesure mes déclencheurs et à maîtriser mes réactions défensives, mes peurs, mes émotions, surtout mes besoins et mon ressenti. Cela m’aide énormément à gérer mes tempêtes intérieures et à prendre ma place, ce que je n’ai pas fait souvent puisque je la laissais aux autres.

Je suis très fière de moi aujourd’hui, parce que je deviens une meilleure version de moi-même. Il me reste encore à travailler certains personnages, comme celui de l’insécurité et mon besoin d’être écoutée, mais j’ai confiance qu’il me sera plus facile de devenir une meilleure version de moi tout en étant une conjointe, une maman, une mamie, une grande soeur et une amie afin de ne pas être trop détestable étant donné mes 71 ans. Il n’est jamais trop tard!

J’ai aimé découvrir que je pouvais réaliser des rêves, dont un en particulier que je ne croyais pas réalisable, qui était de devenir copropriétaire d’un condo avec mon conjoint. Cela m’a permis de dire à mes enfants et petits-enfants de croire que la vie peut nous faire de grandes surprises, d’y croire et d’être reconnaissants que nous puissions réaliser de grands rêves. Je me permets de les reconnaître tous, pour tout l’amour que je reçois d’eux et de mes soeurs et frères qui ont toujours été là pour moi.

J’ai rencontré de très belles personnes sur le chemin de la vérité, dont une en particulier qui est devenue plus qu’une grande soeur, avec qui il fait bon rire et partager nos bons et moins bons moments, et j’espère que cette amitié se poursuivra avec le temps, ce que je souhaite énormément. J’ai bien compris que c’est moi qui dois faire les pas, mais je sais que je ne suis plus seule, que je suis écoutée et entendue. C’était un petit résumé de la façon dont je me sens aujourd’hui et de l’évolution que je me suis permise de faire, et j’en suis très fière!

> “Les émotions sont faites
> pour être partagées.”
>
> – Marc Levy

CHAPITRE 4
Prison 3
Le confinement émotionnel

« Tu sais, lorsque je te dis de ne pas croire tout ce que je dis, ce n'est pas entièrement vrai. J'aurais plutôt dû te dire de ne pas croire tout ce que ta tête et ton corps te reflètent comme réalité lorsque je te parle, car tu fondes cette réalité sur tes expériences et tes croyances. Si tu souhaites t'ouvrir à la vie, il faudra accepter de défier tes perceptions.

– Je comprends, mais ça demande tellement de vigilance.

– Savais-tu qu'en tant qu'êtres humains, nous aurions tous été en droit de recevoir, de toutes les personnes qui ont pris soin de nous, un reflet juste et aimant qui nous aurait permis de construire une image intérieure juste et aimante de nous-mêmes? Du genre « je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère et ta joie, tu es très bien comme tu es et je t'aime. » Il faut bien reconnaître que l'éducation que la plupart d'entre nous avons reçue est bien loin de cet idéal.

– En effet! J'ai été plutôt emprisonné dans une cellule sans miroir pour me voir et être vu.

– C'est normal, nos parents n'ont pas pour la plupart reçu cette éducation. Être vus, entendus, reconnus et aimés des adultes qui nous entourent nous permet, enfants, de construire la perception que nous avons de nous-mêmes afin ne pas rester emprisonnés dans un confinement émotionnel.

– Et qu'est-ce qu'un confinement émotionnel?

– C'est simple. Ce sont les émotions que nous avons enfouies en nous et obligées à rester dans un espace limité qui finit par être pressurisé.

– Comme une bombe à retardement.

– Tu as tout compris. Une belle bombe à retardement qui n’attend qu’à être déclenchée. Plus on accumule, plus la bombe se déclenche rapidement. J’adore ton analogie.

« Tu sais, tout comme toi, je n’ai pas grandi dans un milieu très sain. Mes parents ont fait de leur mieux avec ce qu’ils avaient, mais j’ai trop souvent reçu le reflet dénigrant de leur miroir déformant : « Arrête de pleurer, reste tranquille, tu es bien dérangeant... ». Pire encore, je me suis parfois buté à une absence totale de miroirs qui m’a laissé, intérieurement, un bien triste reflet de moi-même. »

Je reste sans voix, comme si l’on venait de me dépeindre ma réalité. Soudainement, je me sens moins seul et, bizarrement, ça me réconforte. « C’est fou à quel point on s’accroche à des détails!

– Hé, ce n’est pas banal tout ça. Regarde où ça nous a menés. Ce n’est pas notre faute, pas plus que ce n’est la faute de qui que ce soit d’autre. C’est de cette image de soi dont je veux que nous parlions parce qu’aujourd’hui, en tant qu’adultes, nous pouvons choisir de tourner le regard sur nous pour voir ce que nous portons en nous.

– C’est vrai que, dit comme ça, on se sent déjà plus libre.

– Oui, tu as raison. J’ai ce pouvoir d’ouvrir la porte de ma cellule pour sortir de cette prison. Pas en cherchant à m’évader, mais bien en adulte responsable. C’est certain que je peux aussi choisir de nier, dénigrer, juger et rejeter le fardeau de mon passé et rester prisonnier de mon confinement émotionnel. »

Je viens de saisir une clé importante de mon passé. Combien de fois ai-je eu l’impression d’être en train d’observer le gardien des clés, comme s’il était le bourreau qui m’empêchait de sortir, à imaginer toutes sortes de plans pour m’évader, pour finir par me rendre compte que la porte n’était pas verrouillée.

« Tu es donc en train de me dire que j’ai aussi le pouvoir de continuer à entretenir une image de honte que je cache derrière un personnage que j’ai construit pour survivre.

– Je n’aurais pas pu dire mieux. Le pire, c’est que cela a bien fonctionné. Je le sais, je survis depuis tant d’années dans ma prison dorée!

– À discuter avec toi, je prends conscience que tout n’est pas noir dans ma vie. Je suis capable de voir chez moi que les fois où j’ai osé marquer un temps d’arrêt pour prendre conscience de ce que je pouvais améliorer, je me suis retrouvé à l’autre extrémité de l’éducation que j’ai reçue et j’ai réussi à être un bon parent, un bon conjoint, un bon ami. Mais je reconnais que je ne suis peut-être pas encore à la hauteur de dire que je te vois, je vois qui tu es, je t’entends, ou je ne sais plus trop comment tu disais cela.

– Ne sois pas trop dur avec toi. C’est normal, notre cerveau n’est pas câblé naturellement pour ça. Mais notre être, lui, l’est. Rappelle-toi que nous sommes tous beaux et bons. Ce que je perçois de toi et surtout ce que j’entends, c’est que l’image que tu as de toi commence à changer. Plus nous échangeons, plus je me rends compte que tu sais ce que tu veux et ce dont tu as besoin.

– Comment arrives-tu à voir cela?

– Je ne sais pas. Ça se sent, ça se sait. Ça ne s’explique pas. Lorsque tu seras en mesure de te donner ce dont tu as besoin, tu sortiras doucement de ce confinement émotionnel et la vraie personne que tu es, ta nature profonde, fera surface.

– À t’entendre, c’est presque de la magie, tout ça.

– Je t’assure, ça n’a rien de magique. C’est un processus qui doit passer par un déconditionnement pour arriver à entrer sainement en relation avec soi.

– Si je saisis bien ce que tu me dis depuis ce matin, je dois apprendre à être en relation avec moi-même si je veux être en relation avec les autres. »

Je m’arrête quelques secondes pour consulter ma montre.

« Tu dois partir bientôt?

– Non, je me rends compte simplement que le temps passe terriblement vite en ta compagnie.

– Tu n’as pas l’habitude que le temps passe vite en ta compagnie?

– Disons que j’aimerais parfois pouvoir jouer avec le temps pour le ralentir lorsque je suis bien et l’accélérer lorsque je me retrouve dans des situations ternes et sans profondeur.

– Qu’entends-tu par des situations ternes et sans profondeur?

– Comme je te l’expliquais hier, je me surprends constamment à ne pas être pressé de remplir mes obligations. Me rendre au travail, rentrer à la maison et…

– Et quoi?

– Et rien, en fait. Je viens de comprendre que c’est moi qui décide de mon temps. Je n’ai plus d’amis sur qui compter, plus de relations stimulantes, c’est pathétique tout ça.

– Oh, du calme. C’est clair, nous sommes des êtres de relation. Ne te tape pas sur la tête. Tu te rends compte aujourd’hui, par toi-même, que tu as besoin d’être en relation pour nourrir ta santé mentale, émotionnelle et spirituelle. Nous naissons par des relations, nous nous développons par les relations, nous apprenons et nous construisons par nos relations avec autrui et, malheureusement, nous nous détruisons à travers nos relations.

« Tu as passé une bonne part de ta vie à exister et à chercher à te sentir important dans le regard de ton père, malgré la relation que tu avais avec lui. Aujourd’hui, tu te sens condamné à errer dans cette absence de relation, comme si par réflexe tu te devais d’être loyal à cette relation malsaine que tu as entretenue avec lui et avec toi. »

J’éclate en sanglots. La force de ces paroles vient de faire céder en moi une digue émotionnelle. Malgré l’impression de liberté que j’ai sentie au moment du dernier souffle de mon père, je prends conscience qu’une partie de moi s’est envolée avec lui.

« Mon ami, je t’entends dans ta souffrance. Tu sais, la relation est le lieu de nos plus grands plaisirs, mais aussi de nos plus grandes souffrances.

– Je me rends compte que j’ignore totalement comment être en relation avec moi-même. Pas plus que je ne semble être en mesure de l’être avec les autres.

– Sois tendre envers toi. Moi, je trouve ça beau de te voir comme ça.

– Ah bon, tu trouves ça beau, toi, de voir un homme de mon âge perdre le contrôle de ses émotions.

– Ce que je trouve beau et qui me bouleverse chez toi, c’est de te voir sensible à toi, à exprimer tes émotions et surtout à accepter ce qui est, sans jugement.

– J’ai passé une bonne partie de ma vie en guerre contre tout le monde et là tu me fais voir qu’au fond, c’est en guerre contre moi que j’étais. Merci de me reconnaître dans ce fait parce que, oui, je me surprends à ne pas me juger, moi qui ai toujours eu tendance à me juger sévèrement et à juger sévèrement les autres, bien évidemment.

– Voilà. Chaque fois que nous nions nos émotions, nous les refoulons loin au fond de nous. Et si nous nions nos émotions, si nous refoulons ce que nous ressentons, nous avons nécessairement de la difficulté avec les émotions des autres. Dans ce cas, il devient difficile de départager ce qui nous appartient de ce qui appartient à l’autre.

– C’est pathétique! J’ai l’impression que tu es en train de me décrire. J’ai été élevé par un père qui s’est fait dire qu’un gars, ça ne pleure pas. J’ai été vraiment malhabile avec les émotions. J’ai l’impression de m’en être totalement coupé.

– Tu l’as dit, c’est une impression. Je le vois bien, tu es capable d’être sensible à toi-même. Il faut simplement t’accorder le droit d’exister avec tes émotions. Et ça, malheureusement, on ne te l’a pas enseigné.

– Tu as raison, et ça me frustre au plus haut point car je m’emporte quand on tente de m’amener là dans la relation.

– C’est normal, tu t’es coupé de tes émotions pour ne pas ressentir, si bien que tu t’emportes facilement dans des réactions défensives malsaines qui enveniment, perturbent et brisent rapidement la relation. C’est ce en quoi consiste cette guerre dont tu parles dans tes relations.

– Sauf que maintenant, je ne suis plus en guerre, j’achète la paix. Lorsque les esprits s’échauffent, je fuis.

– Oui, ça fait partie de tes réactions défensives. Tu es comme un volcan qui évite d’entrer en éruption émotionnelle. À l’inverse, c’est en développant ta relation à toi-même, c’est-à-dire en apprenant à être à l’écoute de ce que tu vis, sans te juger, et en prenant conscience de ton fonctionnement défensif que tu commenceras à accéder à ta vulnérabilité.

– Je n’en suis pas là.

– Ne retombe pas dans ton discours dénigrant. Rappelle-toi ce que tu m’as dit. Tu as le pouvoir d’ouvrir la porte de ta cellule et d’en sortir. C’est ta responsabilité et tu en as la capacité. C’est la porte que tu dois franchir si tu souhaites commencer à t’ouvrir à l’autre. Il faudra d’abord commencer par t’ouvrir à toi-même.

– Je le comprends, mais parfois je me complique tellement la vie.

– Et tu es loin d’être le seul. Le confinement émotionnel est la prison la plus répandue dans notre société. Il est associé, étrangement, à notre rôle de victime, comme si quelqu’un de vulnérable et sensible était un être faible.

– Tu touches un point qui me rejoint doit au coeur.

– Les gens ne veulent pas qu’on les voit en train de se relever d’une situation qu’ils perçoivent comme en étant une de faiblesse. Pourtant, ça demande énormément de courage de franchir la porte de sa cellule. Les gens préfèrent s’évader sur la pointe des pieds pour s’assurer de ne pas être vus dans leur vulnérabilité. Et tu sais quoi?

– Non, vas-y.

– Lorsque tu agis ainsi, tu t’évades pour te réfugier dans une autre prison. C’est se libérer sans pouvoir crier haut et fort qu’on est libre. C’est la liberté d’un fugitif, à la fois libre, mais avec la peur d’être découvert. »

Je reste là de longues minutes à réfléchir. Je me rappelle étrangement mes premières incursions dans le domaine du développement personnel lorsque j’étais à l’université. Des amis et moi discutions d’où nous nous voyions dans quelques années et pour la plupart, nous nous voyions dans les hautes sphères avec des employés à notre charge. Je me souviens d’un débat endiablé où je parlais de reconnaissance et de considération humaine et où je me suis senti jugé et à part des autres de penser cela. Rapidement, j’ai nuancé mon propos, comme si je sentais qu’il était incorrect de penser comme cela, comme si choisir d’être soi rimait avec obligation de déplaire.

« À quoi tu penses, me demande soudain le commis.

– À rien d’important, simplement que la société est vraiment coincée sur le plan émotionnel.

– Il ne faut pas porter de jugement sur l’autre. Songe que tu ne serais pas mieux que quiconque si tu décidais d’être plus authentique, vulnérable et sensible.

– Ah bon! Et comment ça?

– C’est que ton ego tentera de te faire dire que toi tu as compris alors qu’eux n’ont pas compris. Toi tu es éveillé et eux restent endormis. Sérieusement, on s’en fout des autres. Comment es-tu quand tu te sens bien? Comment agis-tu quand tu te sens allumé et en paix? Ça devrait être ton seul guide.

« Être en relation avec moi-même, c’est être en contact avec ce que je vis, oser ressentir et reconnaître ce que je vis. C’est accueillir, arrêter de nier, laisser tomber les barrières, ouvrir les portes de ma cellule, abattre les barricades, enlever mon armure et tout ce sur quoi j’ai érigé ma prison de confinement émotionnel pour ne pas ressentir ma vérité. Être en relation avec moi-même, c’est accepter qui je suis, accepter ce que je ressens, accepter ma vie, accepter que j’aie purgé ma peine et accepter les marques de mes blessures. Parce que nous en avons tous.

– Oui, c’est frappant. Et j’ai l’impression d’être une plaie ouverte depuis deux jours.

– Tu sais, j’ai été blessé et comme je n’ai pas accueilli et exprimé ma souffrance, elle est restée longtemps enfouie au fond de ma prison interne. J’ai tant cherché à la cacher et à la nier que j’ai dû me construire un personnage de survie qui, malgré moi, contrôle, domine et manipule mon entourage.

– On ne s’en sort donc jamais?

– Je dirais plutôt qu’on ne guérit pas du confinement émotionnel. Ce n’est pas un problème ou une condition et encore moins une maladie. C’est un refuge à l’intérieur de nous et seule ta vigilance te permettra de te maîtriser consciemment.

– Il y a donc en moi un refuge où j’ai enfoui des non-dits, des souffrances et des blessures, et si je ne m’en occupe pas, ils finiront par me pourrir l’existence au point même de se traduire en des maux réels?

– Oui, en maladies. Le mal a dit. Chez l’être humain, tout est interrelié, tout se tient, il n’y a pas de séparation, nous sommes un tout composé de différentes facettes. Je décortique et je sépare pour mieux comprendre sur le plan rationnel, mais j’apprends à m’accepter comme un tout.

– Et comment fait-on pour s’en sortir alors?

– En cessant de chercher un coupable. Ça ne mène à rien sauf au ressentiment. Ton travail est d’accepter que ce soit logé en toi et de laisser le temps à l’acceptation de faire son oeuvre, une couche à la fois.

– Comme un oignon.

– Oui, comme un oignon. Je ne sais pas quel âge tu as, combien de couches tu as accumulées, mais ce que tu vis depuis quelques jours, depuis quelques mois, voire des années, était présent en toi bien avant aujourd’hui. Tu traînes ces charges émotionnelles comme un gros boulet à ton pied et ça devient lourd à la longue.

– Je réalise qu’il y a en moi beaucoup de sédiments.

– Sais-tu comment l’huître produit une perle?

–Non. Je sais que la perle se trouve dans l’huître, mais je n’en sais pas plus.

– En fait, la perle commence par un minuscule grain de sable qui se loge par inadvertance au coeur de l’huître pour qui ce simple grain de sable est une catastrophe qui la blesse et la fait souffrir tout entière.

« Elle se met donc à panser sa blessure, doucement, en couvrant le grain de sable de nacre. Elle a la capacité de faire cela, une fine couche à la fois. Tranquillement, elle transforme cet irritant qui la blesse en une magnifique perle. Elle transforme sa souffrance en trésor précieux.

– Je saisis bien ton analogie.

– Développer ma relation avec moi-même, c’est m’occuper de ce qui me blesse au quotidien. C’est ma façon de nacrer tranquillement mes blessures pour en faire un trésor au coeur de ma vulnérabilité. Tout comme l’huître ne pourra jamais se débarrasser du grain de sable, je ne pourrai jamais me défaire de mes blessures du passé. Mais j’ai le pouvoir

maintenant, par ma conscience, mon acceptation et mon pardon, d'en faire une richesse intérieure.

– À nous deux, on pourrait s'ouvrir une bijouterie!

– Tu sais, la souffrance fait partie de la vie. C'est une réalité que je me dois d'apprivoiser et d'accepter sous toutes ses facettes.

– J'ai passé ma vie à vouloir cesser de souffrir.

– Le seul moment où tu cesseras de souffrir, c'est lorsque tu seras mort. La réalité, c'est que tu ne seras plus là pour goûter à la vie sans souffrance. Il est illusoire de croire que je peux ne plus souffrir. Comme parent, j'ai beaucoup plus intérêt à enseigner à mes enfants à composer avec la souffrance que de chercher à leur éviter de souffrir. Et pour ce faire, je dois moi-même me réconcilier avec la partie souffrante en moi.

– C'est bien beau tout ça, mais comment faire pour me réconcilier avec cette souffrance puisque j'ai justement tout mis en place pour la fuir et éviter de la ressentir?

– La patience ce n'est donc pas ta plus grande force?

– Tu as le don de me faire sentir mal.

– Pourquoi dis-tu cela? J'ai simplement posé la question. »

Je reste sans voix, comme s'il venait de voir en moi ce que j'accepte difficilement que l'on voie. On m'a longtemps reproché de mettre trop de temps à prendre des décisions que j'en ai développé le réflexe contraire, et j'en souffre beaucoup aujourd'hui.

« C'est fou comme j'ai eu l'impression que tu me réprimandais. Au fond, je suis un homme calme et patient, et pourtant je me surprends à toujours vouloir aller trop vite.

– C'est ton père encore?

– Oui, je crois.

– Intéressant. Et si je te disais que ton père n'a rien à voir là-dedans? Si je te demandais simplement si tu crains ce que tu pourrais être si tu étais calme et patient plutôt que prompt et réactif, comme je présume tu as passé une bonne partie de ta vie?

– Ça ne me fait pas peur. C’est descendre dans les profondeurs de mon être qui me fait peur. C’est ce chemin inconnu qui me fait peur.

– Lorsque je vivais dans la rue, j’ai observé un bon nombre de gens, jour après jour, stressés de n’aller nulle part, occupés à passer à côté de la vie, le nez rivé sur leur cellulaire, distraits par la peur de manquer quelque chose. À force de discuter avec certains d’entre eux, j’ai observé que pour plusieurs, le premier pas est souvent d’oser exprimer ce qu’ils vivent intérieurement. Tu vois, ce qui t’apparaît comme une peur bien réelle n’est en fait qu’une illusion. Car de mon point de vue, tu as déjà accepté de sortir du silence, d’ouvrir la porte, de t’exprimer, de dépasser le jugement, la culpabilité et la honte.

– Je n’avais vraiment pas vu les choses comme ça.

– Tu m’as dit que tu te sentais entendu et accueilli. Je suis bien à tes côtés. N’est-ce pas là l’expression d’un balbutiement du sentiment de libération.

– Oui, ça ne fait aucun doute!

– Moi, ça m’aura pris un peu plus de trois ans de confinement intense dans mon orgueil pour accepter de briser le silence. Les groupes de soutien m’ont beaucoup aidé, car ils ont constitué un cadre qui a favorisé mon ouverture à moi-même. Maintenant, si tu permets, je vais répondre à ta question?

– Quelle question?

– Tu voulais savoir comment faire pour te réconcilier avec ta souffrance.

– Ah oui, je le veux bien.

– Ce qui t’aidera à explorer ta souffrance et à récupérer ton pouvoir à partir de ta vulnérabilité, c’est de comprendre rationnellement ce que tu vis. C’est normal, tu es comptable après tout.

– C’est fou à quel point un simple petit cliché comme celuilà vient me chercher. C’est comme si je ne me sentais pas correct d’être comptable.

– Magnifique, tu réussis maintenant à t’observer. Au-delà du fait d’être comptable, l’humain que tu es a besoin de comprendre. Nous avons besoin

de notre force rationnelle dans cette exploration. Nous avons besoin de comprendre pour apaiser notre mental. Nous devons utiliser la porte du rationnel pour nous sécuriser et explorer notre monde irrationnel, notre société intérieure. J'ai, comme être rationnel, besoin de mettre des mots sur ce que je vis pour me l'approprier. Pour comprendre, expliquer, m'apaiser, me sécuriser et m'ouvrir à l'acceptation. La prise de conscience et l'acceptation servent de nacre pour transformer l'irritant en trésor. Ta vulnérabilité devient donc ta force.

« Mettre des mots sur mes malaises intérieurs, c'est humain et naturel, c'est regarder ma vulnérabilité sous différents angles. Je nomme, j'identifie, je décortique pour comprendre rationnellement, pour me l'approprier, pour m'accepter et pour apprendre à m'aimer.

– Bon et qu'est-ce que je fais maintenant? Je suppose que je dois laisser macérer et mijoter tout ça?

– Oui c'est ça.

– Tu sais, je blaguais.

– Pourtant tu as bien raison.

– Tu es sérieux, là?

– Bien sûr que je suis sérieux. Il se fait tard et je veux te laisser digérer tout ça. Va apprivoiser ta solitude à la maison. On se revoit demain… si tu le veux bien. »

Mon cerveau rationnel vient d'en prendre plein la gueule et ce commis me propose de me laisser sur mon appétit dans un noeud cérébral qui va sûrement me garder éveillé une bonne partie de la nuit!

« Tu ne réponds pas? Est-ce que tu seras là demain?

– Tu vas rire de moi, mais j'ai peur de partir et de me retrouver seul avec moi-même.

– Offre-toi ce rendez-vous. Et puis rends-moi service. D'ici à ce que l'on se revoie, cesse de chercher des réponses. Ce que tu découvriras risque d'être mille fois plus beau que ce que tu cherches. Cesse de vouloir tout contrôler. Allez, on se revoit demain. »

Sans même me laisser le temps de répondre, il se lève et me montre la porte d'un signe de la main. Je sors donc par cette même porte qui m'a accueilli hier dans un tout autre état.

Espace : Temps pour soi

Le confinement émotionnel est le goulot d'étranglement qu'il faut à tout prix dégager si l'on veut goûter à un profond sentiment de liberté. Refuser d'affronter nos émotions et ressentis nous mène littéralement à la fuite. S'amorce alors une course folle pour éloigner la peur d'être vu et jugé, qui malheureusement nous rattrape bien sournoisement. Dans cet espace de temps pour soi, acceptons de poser le regard sur nous pour nous offrir un raccourci vers notre liberté intérieure.

Comment entrevoyez-vous votre propre valeur?

La reconnaissance de ma propre valeur est essentielle pour augmenter mon estime personnelle. En tant qu'être humain unique, j'ai une valeur, non pas pour ce que je fais, mais pour ce que je suis actuellement. C'est pourquoi la connaissance de mes forces et de mes limites est essentielle pour développer mon estime.

Afin d'accroître mon sentiment d'avoir une valeur, j'ai besoin de reconnaître mes qualités et mes limites, d'être réaliste dans mon évaluation de moi-même, de m'accepter et de m'apprécier comme je suis pour :

- apprendre à reconnaître les bons côtés de l'être exceptionnel que je suis;
- tenir compte de ma bonne volonté. Je suis un être divin;
- découvrir les aspects intéressants en moi et en faire part à l'autre pour inspirer, pour briller. J'en ai le droit;
- reconnaître que je suis digne d'être aimé pour ce que je suis en restant authentique et vulnérable à mon ressenti;
- me traiter comme mon meilleur ami, me faire plaisir à chaque instant de ma vie. je suis vivant et j'ai droit à ce qu'il y a de mieux en ce monde.

Les peurs emprisonnées dans les cellules de l’être

Les peurs font beaucoup de ravages quand elles ne sont pas écoutées, accueillies et entendues, car chaque peur recèle un désir, un besoin fondamental. Bien souvent, la première peur qui se manifeste, juste avant le désir, nous vient d’une fausse croyance du passé, notre rationnel plongeant dans notre conscience pour y retrouver une blessure ou un personnage du passé.

C’est à ce moment que les ravages se produisent; la peur non écoutée, non accueillie ou non entendue empêche l’être humain de créer sa vie comme il le souhaite. Il reste prisonnier dans l’engourdissement, anesthésiédans sa propre cellule devant la peur qui l’habite. La peur prend toute la place et ralentit l’évolution de la personne. Nous entretenons tous des peurs. La peur est le contraire de l’amour. Si nous ne sommes pas dans l’amour, nous sommes dans la peur, c’est l’un ou l’autre.

Dès qu’une personne cesse de s’aimer, la peur prend toute la place. Et la peur est reliée directement au personnage de l’insécurité, que nous verrons au chapitre 6.

Les peurs ne sont pas toutes conscientes. Voici une liste de plusieurs peurs qui nous habitent. Arrêtez-vous à chacune pour prendre conscience des peurs qui vous habitent et vérifiez-en la profondeur àl’intérieur de vous. Oùse réfugient-elles dans votre cellule? Ignorez-vous ces peurs ou êtes-vous capable de les observer, de les écouter, de les accueillir et de les vaincre?

- La peur du rejet
- La peur de se tromper
- La peur de perdre l’autre
- La peur de perdre sa liberté
- La peur de l’engagement
- La peur de blesser
- La peur de perdre sa réputation
- La peur d’être envahi
- La peur d’être méchant
- La peur d’être malheureux

– La peur de la colère
– La peur d’être incompris
– La peur du oui
– La peur d’être dominé
– La peur de faire souffrir
– La peur de l’erreur
– La peur d’être possédé
– La peur de donner
– La peur de ne pas être àla hauteur
– La peur du conflit
– La peur d’être seul
– La peur de l’abandon
– La peur de la mort
– La peur de la critique
– La peur du ridicule
– La peur d’être jugé
– La peur de déplaire
– La peur de déranger
– La peur de souffrir
– La peur de s’affirmer
– La peur du changement
– La peur du non
– La peur de perdre le contrôle
– La peur de recevoir
– La peur de décevoir
– La peur de l’échec
– La peur de l’émotion
– La peur d’avoir peur

Il est normal de craindre un danger ou une menace. Je me souviens qu’à l’âge de cinq ans, j’ai traversé la rue àbicyclette sans regarder s’il venait des voitures. Une voiture a freinéjuste devant moi dans un épouvantable bruit de pneus. Le conducteur est sorti de l’auto, hors de lui, en me criant des bêtises. J’ai eu une telle peur et le conducteur aussi.

C’est extraordinaire ce que le corps humain peut faire dans des moments de danger, car une force inexplicable nous habite alors pour affronter le danger ou le fuir. Un phénomène se produit dans notre corps : nos glandes surrénales produisent de l’adrénaline, cette hormone qui a la capacité de nous vider de toutes nos réserves de glucose imprégnées dans nos tissus, notre foie, ce qui nous donne l’énergie nécessaire pour affronter le danger, augmenter notre force physique et être plus alertes. Quand il y a un danger réel, nous devenons vigilants. Nous faisons des choses que nous ne pourrions pas faire en temps normal. La peur est alors utile pour s’opposer au danger.

La plupart de nos peurs ne sont pas fondées. Environ 98 % de nos peurs sont issues de notre imaginaire. Le corps ne fait pas la différence entre une peur réelle et une peur imaginaire. Le cerveau qui perçoit une peur envoie un message aux glandes surrénales pour produire l’adrénaline nécessaire pour l’affronter. Imaginez toute l’énergie dépensée par notre corps s’il envoie constamment des messages de peur ànotre cerveau. Le système immunitaire devient alors moins efficace pour combattre les microbes, les virus, les maladies.

En quoi consiste une peur prisonnière de l’imaginaire? La peur imaginaire vient de notre rationnel, notre mental, notre intellect. Nous nous imaginons des scénarios de peur, car l’être humain est inventif. On ne se sert pas de son imaginaire pour créer uniquement du positif. Nous avons accepté de fausses croyances et développé des personnages, comme nous allons l’expliquer au chapitre 5. Si vos parents ou vos éducateurs vous ont élevé dans la peur durant votre enfance, vous aurez peur àl’âge adulte. Si, lors de votre premier tour de bicyclette, vous êtes tombéet vous êtes fait mal, et que l’on ne vous a pas encouragé àremonter tout de suite sur le vélo, vous avez par la suite regardé votre bicyclette en ressentant de la peur.

Beaucoup de gens craignent l’eau. La grand-mère de mon fils Gabriel a eu une mauvaise expérience àl’âge de sept ans. Elle a perdu le souffle dans l’eau et a failli se noyer, si bien qu’aujourd’hui, lorsque nous nous baignons, elle transmet sa peur à Gabriel. Elle lui répète constamment de faire attention, de ne pas aller trop loin, d’être prudent. Bien sûr, il faut montrer ànos enfants qu’il y a un danger dans l’eau et qu’il faut être prudent à bicyclette ou en traversant la rue, mais lorsque notre peur est démesurée par rapport àla réalité en raison de nos propres expériences passées, nous

risquons malheureusement de la transmettre à nos enfants et de freiner leur évolution dans la confiance en leurs capacités.

Nous avons acquis nos fausses croyances de nos parents ou éducateurs, et nous les nourrissons parfois au point d'en faire des phobies. Examinons quelques peurs physiques qui sont irréelles : peur d'une souris, d'une araignée, d'un chien, d'un chat. Peut-être avez-vous eu une expérience difficile en présence de l'un de ceuxci, mais beaucoup de gens n'ont pas connu d'expériences dangereuses avec une souris ou une araignée et pourtant, la panique les envahit en leur présence.

Combien de projets personnels ou professionnels, de rêves, avons-nous laissé prisonniers de nos peurs? Nous avons donné notre pouvoir de création à nos peurs. Notre prison dorée est devenue un refuge bien confortable d'où nous regardons passer notre vie derrière les barreaux.

Devant une peur réelle, notre corps a tout pour répondre au danger. Faisons donc confiance ànotre être, qui a la capacité de le gérer.

Prendre conscience de nos peurs pour sortir de notre prison

Le meilleur moyen de prendre conscience de nos peurs est l'observation de soi. J'ai besoin de développer cet observateur aimant, celui qui me voit dans mes fonctionnements prisonniers, celui qui décèle, dans l'ici et maintenant, les différents éléments de mon fonctionnement prisonnier qui me conduit au mal-être. L'observation de soi est de nature intellectuelle. C'est mon discernement. C'est un regard que je pose sur mes processus intérieurs éclairés par la lumière de mes prises de conscience passées.

Il s'agit d'apprendre àse connaître davantage pour découvrir l'origine de nos peurs. Trop de gens ne veulent pas faire connaissance avec leur moi profond. On me dit souvent que ça fait trop mal de plonger à l'intérieur de soi. Le changement et l'acceptation ne sont pas possibles sans la connaissance de soi. Oui, il est vrai qu'il peut être souffrant de prendre conscience de nos peurs irréelles fabriquées issues de notre imaginaire ou de notre éducation, mais en les accueillant, en les observant, en les affrontant, nous les acceptons pour enfin nous donner une vie plus créatrice, plus joyeuse, plus satisfaisante pour enfin sortir de notre prison interne!

Nous pouvons y arriver en prenant conscience de la peur qui est là et en l'observant. Soyez à l'écoute de votre corps au moment où vous avez peur, regardez-vous agir, écoutez votre discours intérieur. Il vous faudra faire un effort pour affronter la peur, pour ne pas fuir, pour écouter ce qui est làen vous. J'accepte ma peur, je lui fais une place, car elle m'enseigne un désir, un besoin. Plus vous vous observez, plus vous maîtrisez l'émotion observée. Combien de temps faut-il pour vaincre une peur? Plus nous sommes àl'écoute de nous et acceptons ce qui nous habite, au moment présent, plus un changement favorable se produit pour accéder à un mieux-être. Ainsi, vous vaincrez la peur qui emprisonne votre désir ou votre besoin.

Chaque fois que vous sentez une émotion dite négative, comme la colère ou la tristesse, une peur s'éveille en vous. En quoi consiste une émotion? C'est une énergie en mouvement qui vient se loger dans notre corps. L'émotion négative est aussi une activité mentale d'accusation, la peur nous faisant blâmer les autres pour ce qui nous arrive. Il faut aussi savoir qu'une émotion n'est pas un sentiment. L'émotion est une réaction du corps qui nous conduit à réagir d'une certaine manière à un agent externe. Les émotions apparaissent instantanément devant l'événement et durent peu longtemps.

Les sentiments sont un état d'esprit qui se produit en relation avec un agent externe et ont tendance à perdurer dans le temps, comme l'amour ou la haine. Nous éprouvons une émotion à chaque regard portésur quelqu'un ou quelque chose, àchaque discussion que nous avons et chaque activité que nous faisons. Des émotions comme la colère, l'agressivité ou la déception cachent une peur qui se manifeste de différentes façons, selon les croyances que nous avons acquises, acceptées et défendues depuis notre tendre enfance.

Examinons différentes peurs qui nous privent de notre liberté.

La prison du doute

Nous doutons de nous lorsque nous avons quelque chose àfaire, à produire, à créer, le perfectionnisme étant au rendez-vous. Le doute emprisonne nos intuitions, nos désirs, nos besoins. Les scénarios imaginaires prennent toute la place et les peurs nous font douter de nos capacités, douter des autres, et

la confiance est absente. Nous nous sentons mal. Nous doutons même de notre source intérieure, de notre divinité. Nous nous jugeons nous-mêmes et jugeons les autres.

Le mensonge emprisonné

Nous mentons par peur d'être pris en défaut, d'être critiqués par l'autorité, de ne plus être aimés, et il devient alors facile de ne pas dire la vérité. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous mentons. Qu'est-ce qui se cache derrière un mensonge? Quelle est la peur qui nous pousse àmentir?

Retenez bien ceci : Le mensonge emprisonne, tandis que la vérité libère.

La prison du rejet

Chaque fois que nous sentons le besoin de nous justifier, que ce soit pour un retard, un travail bâclé ou toute autre raison, c'est par peur du rejet de la part de l'autre. Ceux qui sont constamment sur la défensive rejettent toujours la faute sur les autres et se sentent facilement coupables. Nous croyons être de bonnes personnes chaque fois que nous nous inquiétons pour quelqu'un d'autre. En réalité, nous avons peur et nous nous inquiétons pour nous-mêmes. Nous ne pouvons avoir peur pour les autres ou nous en inquiéter. Nous devons regarder ce que nous craignons pour nous-mêmes.

L'acceptation de nos peurs est la clé du succès. Si la peur est présente, c'est qu'elle est plus forte que notre désir ou notre besoin et si nous continuons àla nourrir, nous lui donnons beaucoup de pouvoir et elle devient une force destructrice qui nous empêche de créer notre vie comme nous le désirons. Cela dit, la prise de conscience d'une peur n'est pas toujours le moment choisi pour accepter une peur.

À ce moment, je ne veux pas observer ma peur, je suis incapable de passer àl'action pour répondre àmon désir, réaliser mon rêve ou atteindre mon but. J'assume, je me responsabilise en acceptant ma peur et en reconnaissant que je n'ai pas pu passer à l'action avant aujourd'hui pour la dissoudre. L'acceptation m'aide àme responsabiliser. Je m'arrête, j'observe, j'accueille le malaise ressenti dans mon corps. J'écoute mon discours intérieur. Je reste en relation avec moi-même, en intimité avec moi, sans

jugement, sans raisonnement; je suis làpour moi et je me donne le droit de sentir ma peur et de l'affronter dans l'accueil.

La meilleure chose que je puisse faire est de nommer et d'écrire mes peurs. La plus grande utilité de la peur est d'identifier un désir non manifesté, car derrière chaque peur se cache quelque chose que nous voulons vraiment.

Avoir une peur constante de l'insécurité

Dans la blessure d'insécurité, au coeur même de mon être, dans cette zone d'excessive fragilité, il y a surtout beaucoup de peurs : peur de la maladie, de la mort, du manque, du changement sous toutes ses formes, de l'imprévu. N'ayant pas construit un plancher àl'intérieur de moi-même sur lequel je peux poser les pieds, j'ai le sentiment d'être constamment dans le vide. Au moindre imprévu, au moindre changement, je glisse dans un gouffre sans fond et je cherche alors àcontrôler mon environnement et mon entourage. C'est difficile de passer àl'action ou de réaliser des projets parce que je me sens facilement déstabilisé. Je m'emprisonne dans une routine, je refuse la nouveauté et je cherche la perfection. Je deviens exigeant envers moi-même et envers les autres, parce que j'ai une peur profonde. La souffrance de l'insécurité est faite d'inquiétude, d'anxiété et d'angoisse.

J'ai besoin avant tout de prendre conscience de cette zone fragile et de la reconnaître pour ce qu'elle est, pour ressentir et accepter la souffrance du manque de sécurité. C'est en reconnaissant ma fragilité et en nommant mon insécurité, sans jugement, sans culpabilité, que je peux commencer àme donner un cadre, une structure, une discipline afin de me sécuriser. Et ce n'est que sécurisé intérieurement que je commence àexplorer librement l'extérieur, en dehors du perfectionnisme et sans culpabilité.

La prison de la peur de l'échec

Le perfectionnisme immobilise nos rêves et nos buts, car les peurs s'installent àforce de vivre des déceptions de ce que nous percevons comme étant des échecs : peur de ne pas être àla hauteur, peur du jugement, de la critique des gens qu'on aime et de ceux qu'on aime moins aussi. Nos blessures du passéremontent àla surface. Le petit enfant blessé en nous

prend le dessus, avec pour conséquence que nous étouffons nos rêves. Nous nous critiquons trop facilement pour une erreur alors que nous devrions nous montrer indulgents pour nous permettre de continuer à mordre dans la vie, peu importe nos performances. Mais les perfectionnistes ont de la difficulté devant l'erreur. Pourtant, nous sommes des êtres humains en évolution constante. Comment alors évoluer si on ne se permet pas l'apprentissage de l'erreur?

Les perfectionnistes agissent bien souvent comme des robots dirigés par leur mental. Ils craignent tellement l'échec qu'ils en arrivent àpoursuivre de moins en moins de projets, se fixent de moins en moins d'objectifs, visualisent de moins en moins de rêves. Les perfectionnistes ne se font pas beaucoup de compliments, sont dépendants des compliments des autres et ne seront heureux que lorsqu'ils auront atteint l'idéal. Et, bien sûr, ils auront aussi beaucoup d'attentes envers les autres. Soyez capable de reconnaître que tout est déjà parfait et qu'en fait, nous sommes des êtres parfaits lorsque nous vivons au niveau de notre coeur, lorsque nous écoutons nos intuitions. Il nous faut accepter que l'erreur soit simplement humaine et que c'est même un avantage pour l'être humain de se tromper, car c'est une expérience extraordinaire.

La vraie connaissance ou la vraie conscience vient de l'expérience. Nous devons continuer de prendre des risques, ne pas étouffer notre créativité. J'ai grandi dans l'amour en vivant des expériences parfois difficiles, mais j'ai toujours cherché le positif derrière chacune d'entre elles. Il est bon de nous demander si nous avons fait de notre mieux pour sortir de notre prison.

Continuer de se taper sur la tête, c'est rester dans le malheur. Continuer de rêver et de prendre des risques, c'est beaucoup plus productif et énergisant. Nous avons tous de bonnes intentions, alors pourquoi continuer àcraindre l'échec? Nous avons tous un bon fond, nous devons simplement nous faire davantage confiance. Le perfectionnisme devient une perte de temps précieux lorsque nous restons figés dans la peur, sans rien faire. Nous sommes des créatures très spéciales ayant, àla base, une essence pure!

Qu'est-ce que ma peur m'empêche d'être? Qu'est-ce que ma peur m'empêche de faire? Qu'est-ce que ma peur m'empêche d'avoir?

Écrire nous aide àen prendre conscience. En nommant ma peur, je pourrai trouver le désir cachéen moi. Je prends le temps de m'arrêter et de faire la réflexion suggérée dans ce chapitre. Je prends conscience que si mon désir ou mon besoin n'est pas identifié, j'aurai besoin de remplacer ce vide par un élément malsain, je me créerai un univers dévastateur pour mon estime personnelle, je m'éloignerai alors de mon puits d'amour.

Le manque d'écoute de nos peurs nous conduit tout droit à la fuite que nous trouvons dans l'alcool ou les drogues, qui nous font oublier temporairement notre souffrance du passé: une bonne bouteille de vin, une petite pilule pour geler nos émotions et le tour est joué, espérons-nous. C'est tellement plus facile de rester dans notre souffrance, dans ce jardin de mauvaises herbes qui emprisonnent notre création d'une vie harmonieuse, notre désir d'amour. Bien sûr, ce n'est pas ce que nous voulons au fond de nous, mais c'est ce que nous connaissons et nous croyons que c'est plus confortable ainsi.

Commençons par accepter ce que nous vivons. Reconnaissons les signes lorsque la peur prend le dessus, car ce n'est pas qui nous sommes, c'est notre mental qui, avec l'émotion du moment, nous fait retourner dans le passépour mettre en marche le mécanisme de défense que nous avons créé pour ne pas aller dans notre jardin de souffrance; c'est ainsi que nous créons àrépétition les mêmes schémas. Il ne faut pas oublier qu'il y a, quelque part en nous, un endroit qui nous fait peur et cet endroit immobilise la création de soi. Bien souvent, nous pensons que quelque chose de désagréable va se produire, que nous ne pourrons gérer, alors nous n'y faisons pas face, nous fuyons la peur.

Je vous raconte une de mes découvertes. J'ai été invitéà une émission de radio par téléphone afin de parler de mon livre *Agis, fais ce que tu dis*[1]. Avant l'appel, tout va bien, je visualise l'entrevue, je suis positif, je suis confiant, je me convaincs intérieurement en me disant que ce n'est pas ma première entrevue, j'en ai fait beaucoup, je suis capable, je sais d'où je dois partir pour faire une bonne entrevue et ainsi de suite, le discours intérieur parfait pour être àmon meilleur. Il n'y a pas de danger, je suis chez moi, seul et en sécurité, calme, assis dans mon salon et je regarde àl'extérieur, j'admire la rivière et le paysage environnant.

Deux minutes avant l’entrevue, j’entends la sonnerie du téléphone. C’est l’animatrice de l’émission qui me dit : « Bonjour, M. Savoie, vous allez bien? » Elle m’explique la durée de l’entrevue, de quoi nous allons parler, tout pour me sécuriser. La peur monte malgré tout en moi. À ce moment, je m’observe, je braque le projecteur sur moi, sans jugement, je ne fais que m’observer, je suis àl’écoute de mon corps : Mon souffle est court, j’ai la bouche sèche, mes mains tremblent. Je suis capable d’identifier mes malaises physiques et émotionnels pour accueillir ma peur. Le fait de m’arrêter dans l’observation, d’être à l’écoute de mon corps, me permet d’aller plus loin dans mon jardin de souffrance. J’identifie mon côté perfectionniste qui s’installe en moi et l’émotion qui l’accompagne : la honte. Cette émotion de honte est souffrante pour moi, car je ne dois pas me tromper. Le risque est grand car, si je me trompe, je peux recevoir des coups.

Dans mon enfance, nous jouions au hockey dans la rue devant la maison familiale. Souvent, j’étais le gardien de but et si la rondelle entrait dans le filet, un de mes frères me frappait. J’ai fini par comprendre que je ne pouvais pas me tromper, car je courais le risque de me faire tabasser. J’ai été capable d’aller àla racine de cette peur dans mon jardin de souffrance. Depuis ce temps, mon discours intérieur est différent lorsque je fais une entrevue. Je n’essaie pas de me convaincre que je suis bon. J’accueille cette peur qui est encore présente. Plus je l’accueillerai et l’accepterai, moins elle sera présente et elle finira par disparaître.

Je me suis pardonné d’avoir continué de croire que les coups pleuvraient même après que j’aie grandi et que mon frère ait cessé ses agissements envers moi. Maintenant, je suis conscient et tellement reconnaissant d’avoir découvert cette blessure cachée dans mon jardin. Cette racine était bien en place depuis mon enfance et je peux maintenant lui donner de l’importance et l’accueillir dans l’amour. Je me suis protégé toutes ces années, car je n’étais pas prêt àdéraciner ce mal. Maintenant que j’en ai pris conscience, j’ai pu le laisser aller. Je n’ai plus besoin de ce mécanisme de défense. Mon pardon a été complet en l’exprimant àmon ami Serge qui a vécu lui aussi beaucoup de violence dans sa jeunesse. J’ai partagéma découverte avec lui et j’ai éclatéen sanglots. J’ai exprimé mes émotions refoulées et bien enracinées dans mon jardin. Cette découverte que je me suis permis de faire a été libératrice.

Mon souhait en ce moment est que vous soyez capable de vous donner ce droit d'exister malgré les peurs qui vous habitent. J'ose vous dire cela, car vous avez choisi de lire ce livre riche de sens où vous êtes invité à plonger en vous, plusieurs expériences de vie, des faits vécus, des témoignages riches en expériences de libération et de découvertes des peurs qui emprisonnaient le plein potentiel de ces personnes. Éveiller sa conscience demande des efforts, ça demande de faire de nouveaux choix de vie.

TÉMOIGNAGES
Le confinement émotionnel

Micheline

Je viens d'une famille de six enfants, quatre garçons et deux filles. Ma mère m'a souvent raconté qu'à ma naissance mon père était sorti en criant de joie : « C'est une fille! » Mais ma mère, elle, ne m'exprimait pas sa joie. Je suis la quatrième enfant, dont trois garçons avant moi. Le deuxième des garçons est décédé un 25 décembre au matin, mort du berceau. Mes parents ne s'en sont jamais remis. C'était tout un drame. Je viens d'une famille avec des problèmes d'alcool. Mon père buvait et travaillait beaucoup. Ma mère a développé l'alcoolisme avec médicaments antidépresseurs.

Toute jeune, mon frère, le deuxième avant moi, me réveillait la nuit pour jouer au sexe et ça me dérangeait. On a eu beau me dire que ce n'était que des jeux d'enfants, mais je me sentais mal toutes les fois. Ensuite, ma mère m'envoyait souvent chez des tantes sans jamais m'expliquer pourquoi. Je suis même allée vivre dans une famille d'Anglais pour aider la dame qui avait été opérée pour le foie. Je pense que je n'avais que onze ou douze ans. Je me sentais mal à l'intérieur de moi.

À mon adolescence, j'ai perdu ma meilleure amie dans un accident d'auto au cours duquel elle s'est noyée. Ensuite, j'ai commencé à sortir avec son cousin et il est devenu le père de mes enfants. Je pourrais vous parler de la résilience, car j'ai accepté l'inacceptable. J'ai cette facilité

d’accepter beaucoup de coups difficiles, pour acheter la paix. Mon père disait : « Ne vous chicanez pas, ça n’en vaut pas la peine! »

Dans mon enfance, j’aimais jouer avec mes cousins et mes cousines, mais certains abusaient de moi sexuellement, et je me sentais très mal au fond de moi. Je me sentais abandonnée, rejetée et je n’avais pas de sentiment d’appartenance. Pendant mon enfance, j’allais à l’école primaire, je m’y sentais isolée, méfiante et mal à l’aise. Inquiète, honteuse, je mouillais mon lit. Ma vue était mauvaise et je ne voyais pas ce que la soeur enseignante écrivait au tableau. Elle avait fait venir ma mère à l’école pour lui expliquer que j’avais besoin de lunettes et que je manquais de confiance en moi. Elle lui a demandé s’il y avait des problèmes à la maison, ma mère a répondu que non. Je me suis refermée encore une fois. Plus jeune, je reprenais souvent ma mère en disant : « Non, ça ne s’est pas passé ainsi. » Elle m’a un jour frappée au visage devant une personne et m’a dit : « Ferme-la, c’est assez! » C’est à partir de là que j’ai commencé à avoir de la difficulté à m’exprimer.

La résilience est une de mes forces principales. J’ai pensé toute ma vie que je n’avais pas le choix, comme une victime, mais j’ai eu à me prendre en main. J’en ai eu assez de subir les injustices envers moi et même encore aujourd’hui. J’ai enduré pas mal trop en voulant acheter l’amour de mauvaises personnes. Aujourd’hui je suis responsable et je l’assume beaucoup mieux. Le père de mes enfants était alcoolique, je n’en pouvais plus, je lui ai dit que je le quitterais s’il n’arrêtait pas de boire. Il a arrêté, mais à quel prix; il l’a fait pour moi, mais il s’est renfermé. Nous avons entamé beaucoup de démarches personnelles et de couple. Il y avait de mon côté, et il y a parfois encore, beaucoup de rancoeur, de ressentiment. Je sentais le besoin d’être libérée de mes rancoeurs et de mes blessures, mais j’avais beau faire plein de thérapies, je restais dans le confinement émotionnel.

Enfant, je sentais beaucoup d’injustice. Je n’ai pas eu de jouets, nous étions pauvres, mais cependant, il y avait toujours de l’argent pour boire! J’ai été enceinte à 17 ans et j’ai accouché à 18 ans. Le père était absent, il était parti coucher avec une serveuse de bar. Quand je l’ai appris, ça m’a mise tout à l’envers. J’ai tout fait pour qu’il m’aime, mais à quel prix! Je me sentais rejetée, alors j’ai commencé à boire avec lui, car il se tenait dans les bars.

Nous avions décidé de demeurer ensemble, le petit avait six ans. Notre fille, qui avait des problèmes de coeur, a dû être opérée à huit mois, et le père continuait à boire, c'était seulement ça sa vie, boire et travailler. Comme le faisait mon père, pourtant je m'étais bien promis de ne pas marier un alcoolique, et que je ne ferais pas comme ma mère. Pourtant, j'ai fait exactement comme elle.

Mais un jour, j'en ai eu assez, ça ne pouvait plus continuer ainsi. La petite avait deux ans, la mère de mon conjoint a tout fait, elle a manipulé son garçon pour m'enlever ma fille. J'ai dû passer par la cour pour en avoir la garde, j'ai passé par toute la gamme des émotions et sentiments, rejet, humiliation, etc. Mais j'ai eu beaucoup d'aide, de soutien moral de mes parents et d'un de mes frères. J'ai vécu dans une famille où il y avait de l'amour, mais aussi beaucoup de violence physique et émotionnelle. J'ai gardé cette honte, jusqu'à aujourd'hui et je m'en occuperai le restant de ma vie!

Alors, j'ai connu la liberté intérieure en participant à un programme de croissance personnelle et, petit à petit, j'ai commencé à écouter, à mettre en pratique les enseignements, à les intégrer. Je sens maintenant un sentiment d'appartenance grâce à ce groupe et j'ai une plus grande confiance en moi. J'ai aussi appris ce qu'est la responsabilité, le respect envers moi-même et la nécessité de mettre mes limites. On nous enseigne le chemin de vérité, une clé à utiliser en tout temps et au besoin. Dernièrement, j'ai été tentée de tout lâcher, mais il y a une force plus grande que moi qui m'aide à continuer.

Anabelle

Je suis une femme qui longtemps a vécu à travers le regard des gens, qui ne savait pas exprimer ses émotions, ses sentiments, ses besoins, qui ne s'autorisait pas à être, de peur de déplaire, qui était dans l'oubli de soi au profit des autres, pétrie de croyances limitantes léguées par mon milieu familial, freinant ainsi mon évolution, m'empêchant d'agir, de passer à l'action.

Un climat familial insécurisant, des abus physiques tels que les coups, verbaux, tels que les critiques, les cris, psychologiques, tels que

l’indifférence, l’ignorance, le reproche. La reproduction de modèles répétitifs transgénérationnels m’a amenée à vivre les mêmes abus, échecs sentimentaux, abus sexuels, à rencontrer les mêmes difficultés que mes ancêtres. Des expériences de vie difficiles, des échecs répétitifs ont eu raison du peu de confiance qui me restait.

Le manque affectif durant l’enfance, vécue dans l’isolement, l’impossibilité, l’incapacité d’expression émotionnelle ont abouti à une hypersensibilité, une faible estime de moi, à un fort sentiment d’infériorité et d’insécurité. Je suis donc devenue mon propre juge, mon propre critique implacable, prisonnière de mes personnages, de mes croyances, de mes émotions, sentiments et peurs, déconnectée de moi-même, voguant au gré du vent, perdue, rongée par une culpabilité délirante et sans objet, endossant le rôle de victime à perpétuité et ne sachant comment faire pour mettre de la lumière sur mon brouillard intérieur. Victime d’abus de toutes sortes, un sentiment d’insécurité permanent inconscient s’éveillait en moi en présence de l’autre, jusqu’au jour où j’en ai eu assez de cette survie, de cette souffrance, de cette non-importance. C’est alors que j’ai découvert un programme de croissance personnelle et que j’ai pris la décision d’en suivre les enseignements.

J’ai d’abord appris à me choisir, à me donner la priorité, me respecter, m’estimer, me pardonner, m’accueillir, à m’écouter et à écouter les autres. Puis, tel un phénix qui renaît de ses cendres, à pardonner pour me libérer, à me responsabiliser, m’observer et découvrir mes mécanismes de défense. Puis, à me connaître, à exprimer mon mal-être en mettant des mots sur mes maux, à extérioriser mes émotions, mes sentiments, mes besoins, mes peurs pour sortir du confinement émotionnel dans lequel je m’enfermais depuis de si longues années.

Coupée de moi-même, vivant pour et à travers les autres, sans existence propre, à la recherche d’un mieux-être à l’extérieur, alors que tout part à l'intérieur de soi, comme on nous l’enseigne si bien. J’avais érigé une armure de rigidité et de froideur pour cacher mes blessures, fuyant la relation de peur de souffrir. Sortir du confinement émotionnel, c’est sortir de la violence, de l’agressivité, c’est oser exister dans la relation.

J’ai compris que je suis responsable de ma vie actuelle et que c’est à moi de combler mes besoins, qu’il est important d’être vu et entendu pour

sortir de sa prison intérieure et répondre au besoin de valorisation et au besoin d’exister. En mettant le projecteur sur moi, j’ai fait des prises de conscience et je me suis vue dans mes différents personnages, celui de victime, de sauveur, d’abandon...

J’ai appris à accueillir ce qui est, à me pardonner. Ce fut le début de la transformation et depuis, chaque jour, je m’applique à soutenir les efforts visant à atteindre l’objectif de devenir de plus en plus moi-même.

J’apprends à assumer pleinement qui je suis en exprimant ma réalité et à ouvrir enfin les yeux sur ma beauté intérieure. J’expérimente cette vie avec de moins en moins de préjugés et de croyances limitantes. Cette libération de la parole m’a permis d’entamer un cheminement vers la liberté intérieure, d’aller vers plus de paix, de confiance et de joie.

Le chemin de vérité que j’ai appris à parcourir est un outil formidable, libérateur, vecteur de transformation personnelle et d’élévation de la conscience. Il permet de mettre de la lumière sur mes ressentis, qu’ils soient agréables ou douloureux, d’entrer en contact avec mon enfant intérieur, cet enfant blessé qui a tellement besoin de compassion et d’amour, de mettre la lumière également sur mes réactions défensives, d’être sensible à moi et de libérer des émotions enfouies. J’amorce aujourd’hui le début d’une transformation intérieure, je me sens plus légère et plus confiante.

Sylvie Dubeau

Au mois de mars 2020, nous avons tous été confinés dans nos maisons en raison de la pandémie causée par ce virus qui nous a pris en otage. Je travaille dans le domaine dentaire et la fermeture du bureau s’est prolongée plus de deux mois, car des travaux ont dû être effectués pour se conformer aux règles de la santé publique. Cette période m’a permis d’amorcer une réflexion sur mon retour possible au travail, ma retraite étant prévue pour juillet 2020. J’ai donc profité de cette pause pour m’inscrire à des formations de cheminement personnel sur Internet.

Ce fut le début d’une grande aventure qui m’a permis de me libérer émotionnellement. Ma réflexion m’a valu une réponse, car ma retraite a débuté dès ce moment et j’ai décidé de prendre soin de ma petite fille

intérieure afin de l’aimer davantage et ainsi de me responsabiliser en tant que femme.

Je suis sensible aux gens qui m’entourent, d’où le désir de faire plaisir, parfois au détriment de mes besoins. Depuis longtemps, je suis attirée par la psychologie de l’être humain, surtout pour apprendre à mieux me connaître, à être bien dans ma peau. J’ai toujours senti un vide intérieur, ce grand besoin d’être aimée, de me sentir aimée. Beaucoup de questions sont longtemps restées sans réponse. Lorsque j’ai commencé ce cheminement, c’est devenu de plus en plus clair; j’ai compris que je devais me rendre dans des zones inconfortables à l’intérieur de moi et que, pour y entrer, je devais ouvrir les portes que j’avais fermées à clé pour ne pas ressentir le mal qui m’empêchait d’être.

Je suis la seule fille d’une famille de quatre enfants. J’étais une petite fille timide, mais je souhaitais tellement prendre ma place, ce qui arrivait lorsque je me sentais en sécurité. Le manque de patience et les conflits étaient très présents lorsque j’étais enfant et je me suis souvent sentie abandonnée. Je me sentais sans importance et je croyais que je ne méritais pas de recevoir de l’amour. L’éducation et l’attribution des tâches ménagères étaient au centre de la vie familiale. Il n’y avait pas d’espace pour exprimer des émotions et lorsque l’autorité parlait, une angoisse montait en moi. Je vivais alors de l’insécurité et de l’injustice.

J’ai donc commencé à me créer des personnages pour me protéger. Extérieurement, je suis devenue rigide, indépendante, au-dessus de mes affaires, alors qu’à l’intérieur, j’étais toute petite, tremblante, timide et en quête d’une caresse paternelle. Tous ces personnages m’ont coupée de mes émotions, je me suis construit une carapace pour me protéger.

J’ai réussi ma vie professionnelle et familiale. Oui, la vie a placé sur mon chemin un homme merveilleux qui est à mes côtés depuis plus de trente-cinq ans, avec qui j’ai eu deux beaux enfants que j’adore. Et pourtant, il y a toujours eu ce vide en moi. J’ai une belle vie, un bon travail, je ne manque de rien, une vie parfaite. Je crois que j’ai longtemps eu peur d’être aimée, bien camouflée dans mon armure rigide, indépendante, contrôlante, parfois dure et en même temps, je désire tellement que mon amoureux remplisse mon vide intérieur. Je veux qu’il me donne ce que je n’ai pas reçu lorsque j’étais enfant.

J’aimerais qu’il devine et qu’il réponde à mes attentes, mais il ne peut deviner ce que je n’ose pas lui dire et ce dont j’ai besoin. Je réalise aujourd’hui qu’il ne peut remplir ce vide, je dois continuer de panser la blessure de mon enfant intérieur en manque d’amour, pour poursuivre ma route librement. C’est à moi de le faire pour mieux me laisser aimer et mieux l’aimer. Ici, je souhaite te reconnaître mon amour pour ta patience, ta générosité, ta tendresse envers moi, envers nous. Merci d’être dans ma vie depuis si longtemps. Je t’aime.

Dans mon histoire de vie, ma difficulté à l’école m’a fait vivre de la honte, car j’apprenais plus lentement que les autres et lorsque j’échouais un examen, j’étais punie. On a souvent mis en doute mes capacités d’apprentissage. J’étais persévérante et je devais me prouver que je pouvais réussir. Alors j’ai travaillé fort, avec un énorme manque de confiance en mes capacités. J’avais peur de la réaction de mon père, je ne répondais pas à ses attentes. Ma mère essayait de m’aider du mieux qu’elle pouvait. Mon père avait un bagage universitaire, mais il n’avait pas de patience. Je ne recevais aucune valorisation ni encouragement de la part de mes éducateurs suite à mes efforts. Aucune figure d’autorité n’a été là pour me confirmer que c’était bien d’apprendre, même lentement, en y mettant tout mon coeur, tout en me respectant dans ma différence.

En écrivant ceci, l’émotion remonte dans ma gorge, car c’est une blessure profonde. Je prends conscience que c’est plus important que je ne le crois. Mon besoin d’être entendue, valorisée, accompagnée et soutenue, n’a pas été comblé durant mon jeune âge. La colère, le refoulement, la fuite, l’évitement envahissent mon jardin secret, c’est là que mon enfant intérieur se réfugie.

Aujourd’hui, j’ai peur de ne pas être à la hauteur du livre auquel je participe dans le cadre de mon cheminement. La mauvaise critique va me faire très mal. Ma petite fille a peur d’être encore blessée. En nommant mon mal-être, ça devient moins lourd. La peur de faire des erreurs, d’être jugée, de ne pas être une bonne fille, la peur de prendre des risques, d’exprimer mes émotions m’éloigne de qui je suis. J’apprends à m’accueillir dans toute ma vulnérabilité. Je suis plus douce envers moi, je me permets d’être imparfaite.

Ce chemin est nécessaire à ma guérison intérieure. Le confinement dû à la pandémie a été un cadeau pour prendre soin de moi et mettre en lumière le côté sombre de ma vie. Des personnes ont été placées sur mon chemin pour me donner les outils dont j'avais besoin. Mes blessures sont toujours présentes, mais les reconnaître me permet de les soigner et d'être en meilleure relation avec moi-même. « Sur cette terre rien n'est parfait, rien n'est imparfait et c'est parfait ainsi. » (Nicole Bordeleau)

Micheline Forget

Voici mon histoire, qui m'a conduite au confinement émotionnel. Elle commence en novembre par ma naissance, un dimanche, et un baptême le même jour. Pourquoi? Je suis petite et fragile. Après un déménagement, tout a changé. Mon père est débordé. Là, va commencer pour moi l'apprentissage du rejet et de l'abandon, suivi de l'humiliation : « Va-t'en, tu me déranges; tu parleras plus tard, les gars ont des choses plus importantes à dire. » Je n'ai pas assez d'importance pour m'exprimer avant « les hommes ». Ma réaction instantanée est le repli sur moi, le retrait de la vie et de toute émotion. Je n'aurai plus mal, je garderai pour moi toutes mes émotions et sentiments, je serai raisonnable, personne ne trouvera quoi que ce soit à redire sur mon comportement.

J'ai pris un engagement ferme et décisif auquel je tiendrai mordicus. Je suis au primaire, je suis une enfant et toute ma vie sera teintée par cette décision. J'ai choisi délibérément la fermeture du coeur, la rigidité, la résistance à toute émotion, en un mot, à la vie. Étais-je consciente des répercussions sur ma vie future? Pas du tout. Je croyais bien faire. Mon confinement émotionnel était en action et prendra de l'ampleur avec les années. À mon insignifiance et mon manque de valeur s'ajouteront les « personnages » de l'abandon, du rejet, de la castration, de la culpabilité…

Au fil du temps, je me suis mise à vivre par procuration et dans mon imaginaire. Mes ressentis étant niés, bafoués, refoulés au plus profond de moi. L'indifférence prendra alors une place de choix dans ma vie. Je vivrai, au jour le jour, un sentiment de confusion comme si je n'avais de place nulle part. Un sentiment de tristesse énorme me prend à la gorge et j'en

sortirai progressivement par des prises de conscience lors de fins de semaine de ressourcement.

J’oppose également beaucoup de résistance, sans trop savoir à quoi. J’accepte l’inacceptable parce que c’est devenu confortable pour moi. Je crains énormément de sortir de ma zone de confort. J’essaie par toutes sortes de moyens d’enrayer la tristesse, la peur. Mon côté fragile est accentué par la surprotection de mes parents, frères et soeur, qui me prennent en charge depuis toujours. Je ne suis pas consciente que cela me garde dans le confinement et l’enfermement de ma réaction d’enfant blessée.

La communication est absente chez nous, c’est mon père qui tient le rôle principal. Étant obéissante et sage, mes parents ne voient pas d’intérêt à m’encadrer. À l’école, je vais toujours vers les plus démunis. Je tiens un rôle de sauveuse en continu. Il faut dire aussi que j’ai appris que c’était égoïste de penser à soi. J’y ai cru et j’ai mis ça en pratique en tout et partout jusqu’à ne plus savoir qui je suis, ce que j’aime ou n’aime pas. Le vide intérieur s’installe.

Je vis pendant des années dans la bulle familiale puisque je travaille dans l’entreprise familiale avec des passe-droits puisque je fais partie de la famille. Le confinement émotionnel se poursuit de plus belle, castration, refoulements d’émotions avec la fratrie. Pas facile de voir, d’entendre, de constater l’injustice sans avoir un mot à dire car je ne suis que spectatrice sans aucun pouvoir de décision. Même si j’en avais eu, je n’aurais pu m’exprimer parce que je suis incapable de m’exprimer. Je rétrécis à vue d’oeil.

C’est suite à la maladie d’Alzheimer de ma mère que je commence à ressentir des émotions. Je pleure dans mon auto en revenant du centre où elle est. Je passe du temps avec elle et je n’ai pas le temps de m’ennuyer même si elle est un zombie qui marche en claudiquant dans les couloirs. Quand ses yeux s’illuminent l’espace d’une seconde et qu’elle me reconnaît, je pleure intérieurement. Je suis également toujours dans un entre-deux, parfois trop petite, parfois trop grande. Pas facile de me faire une place quand je me sens de trop ou pas assez. Joie et peine le même jour. Naissance de ma petite fille et mort de ma mère à quelques heures d’intervalle.

Aujourd’hui est le premier jour du reste de ma vie. J’aime cette phrase, qui me garde alerte dans mes choix. Les programmes de croissance personnelle que j’ai suivis m’ont ouvert la porte à des émotions refoulées. J’accepte encore l’inacceptable parce que c’est très confortable, mais j’en prends conscience, premier pas pour moi vers la transformation. J’ai plusieurs années d’entraînement qui me gardent dans mes vieux schémas.

Le chemin de vérité me fait fouiller dans mes émotions, sentiments et besoins pour décortiquer, débusquer ce que je vis vraiment au présent. Je redoute et j’aime cet outil de retrouvaille interne. Je vois clairement la trajectoire du confinement émotionnel dans ma vie.

Maintenant, j’ai accès à mes émotions si je m’en occupe, chaque jour dans le présent. J’ai développé maints personnages pour me garder la tête hors de l’eau. Je suis de plus en plus consciente que ma décision de petite fille blessée a eu de graves conséquences sur mes choix de vie.

Je ne crois pas avoir encore fait le grand ménage intérieur, mais je suis en route, je fais constamment de petits pas qui me propulsent vers un mieux-être. Je peux dire que je surfe sur la vague du changement au lieu de me laisser porter par elle. Mon but premier est de faire de chaque jour un pas de plus vers la paix et la joie de vivre. Accepter ce que je vis et comment j’ai vécu fera toute la différence ici et maintenant et dans les années à venir. Pardonner avant tout à la petite fille en moi et traiter la grande comme la petite avec douceur et tendresse seront les clés de mon succès.

Je suis reconnaissante des enseignements et des apprentissages qui m’aident à atteindre ma propre couleur énergétique. C’est un véritable cadeau de la vie.

> “L'homme est une chose imparfaite qui tend sans cesse à quelque chose

de meilleur et de plus grand qu'ellemême.”

– René Descartes

CHAPITRE 5
Prison 4
Le sentiment de culpabilité

Trois heures du matin et je n'arrive pas à fermer l'oeil. Je suis préoccupé par un désir de comprendre. Je cherche à comprendre pourquoi je m'inflige tout ce mal, moi qui ne cesse de me convaincre que ma vie est bien, que je vais bien.

Arrête de te plaindre, tu as tout pour être heureux, me dis-je.

Oui, et après?

Je dois l'admettre : ça ne fonctionne plus. Je me suis tellement menti que j'ai fini par me faire croire que c'était ça le bonheur.

Tu es tellement égoïste, tu ne penses qu'à toi.

La condamnation à vivre qui m'a été offerte sur un plateau d'argent s'est habilement transformée en une douleur incessante issue d'une dualité entre ma vie actuelle, qui ne me convient plus, et celle que je m'imagine si je réussis à m'en évader.

« Hé! Ça suffit, la vie! Je ne t'ai rien demandé, moi. »

– C'est bien ça le problème… » Une voix, forte et limpide, vient de me terrasser.

Que se passe-t-il? Ça y est, je suis devenu fou. Un profond malaise s'empare de moi. Je balaie la pièce du regard à plusieurs reprises, cherchant désespérément une explication à cette voix qui m'a semblé si réelle.

Mon regard s'arrête sur la photo de mon père, éclairée par la lueur de la lune qui s'est frayé un chemin à travers les rideaux.

« Hé p'pa, si c'est toi, ça va, tu peux rester où tu es! » Soudainement submergé par un sentiment de culpabilité, je murmure doucement : « Je

m’excuse, papa.

– Laisse les morts tranquilles et occupe-toi de ta vie », reprend la voix.

Je me redresse dans mon lit tandis qu’un grand frisson me traverse le corps.

« Je ne suis pas fou, il y a vraiment une voix!

– Non tu n’es pas fou, je suis bien réelle. Je suis ta petite voix intérieure. Voilà bien des années que j’essaie de te parler, mais tu es visiblement trop occupé à entretenir le bruit autour de toi et tu ne m’entends pas.

– Écoute, je ne sais que te dire…

– Il n’y a rien à dire, rien à justifier. Je suis là pour toi. Pour nous. Je suis la vie à l’intérieur de toi et cela m’attriste que tu ne m’aies jamais laissé prendre racine en toi. Bien que ce soit inquiétant, je te rassure, tu n’es pas le seul. Bien peu de gens s’accordent assez d’importance pour s’entendre. Si tu veux marcher vers la vie, réapprendre à vivre, il te faudra apprendre à écouter… écouter… écouter.

– Écouter, écouter, écouter… Je ne comprends pas.

– Écoute ta voix intérieure, qui est le reflet de ta vérité. Écouter ce que tu vis en toi, tes peurs, tes ressentis, tes besoins… Écouter les autres avec ton coeur pour qu’ils se sentent entendus eux aussi.

– Je suis désolé de ne pas t’avoir entendue.

– Cesse de te justifier, cesse de t’excuser.

– Désolé, je suis fait comme ça, je m’excuse toujours pour tout.

– Je sais, je vis en permanence à l’intérieur de toi, réplique la voix d’un ton attristé. Tu as si peur qu’on te rejette que tu as oublié de vivre de crainte de nuire à l’existence des autres. »

Je me referme aussitôt sur moi-même, comme pour colmater la brèche de communication qui s’est doucement ouverte entre la voix et moi, laissant place en moi à un profond sentiment de culpabilité.

Qu’est-ce que je viens encore de faire là? *Tu vois, tu fais ça partout où tu passes. Tu es incapable d’accepter la vérité telle qu’elle est.*

Je finis par m’endormir, la tête pleine de pensées destructrices.

À mon réveil, je me lève en entretenant l’espoir de reprendre contact avec ma petite voix. En attendant, je consulte mon téléphone et constate que les quelques messages que j’ai envoyés à ma femme sont demeurés sans réponse.

Mon sentiment de culpabilité s’accroît. Mon café a retrouvé son parfum d’amertume qui avive mes brûlures d’estomac et me rappelle la douleur incessante des derniers jours. Mon vide intérieur est le reflet de la froideur humide des prisons où l’on peut entendre l’écho de la honte et du regret.

J’enfile un pantalon que j’ai laissé par terre au pied du lit, troque ma chemise contre un t-shirt et saute dans ma bagnole sans trop me poser de questions. Le trajet se fait en silence et j’ai grand espoir que ce vide permettra à la voix de se faire entendre à nouveau. Mais en vain.

J’arrive à l’épicerie, mon repaire des derniers jours. Je me stationne puis me rends instinctivement dans l’arrière-boutique en passant par la porte arrière. Plongé dans une profonde tristesse, je m’assieds en retrait sur une caisse en plastique.

Peu de temps après, la porte à bascule s’ouvre pour laisser apparaître le commis, visiblement en meilleure forme que moi.

« Je t’ai vu arriver. Tu n’as pas l’air en très grande forme ce matin, mon vieux.

– Ça ira, ne t’inquiète pas. L’important, c’est que je sois ici comme prévu. »

Il s’avance vers moi et met la main sur mon épaule. « Ce regard est celui d’une profonde tristesse. Tu peux me mentir tant que tu veux, mais c’est à toi que tu mens. Je ne sais pas ce qui se passe, mais ce n’est pas ça l’important. Je veux que tu saches que je t’accueille sans jugement, tel que tu es.

– J’ai fait une gaffe.

– J’entends que tu as fait une gaffe.

– Oui, j’ai fait une gaffe. Cette nuit, elle s’est présentée à moi pour la première fois et je l’ai fait fuir.

– Ta femme est de retour? Je ne comprends pas…

– Non, pas elle. Je te parle de la petite voix.

– La petite voix, murmure le commis. Ah! Je comprends, tu as fait la grande rencontre! C'est une excellente nouvelle, ça. Tu t'es enfin rencontré!

– Ça m'a fait peur. Je l'ai fait fuir. J'ai bien essayé de la faire revenir, mais je n'ai pas réussi.

– Tu parles de cette voix comme si ce n'était pas toi, comme si elle était séparée de toi. Le vide que tu ressens équivaut à la distance que tu as établie entre elle et toi. Tu as, petit à petit, laissé toute la place à ton esprit. Tu as fini par croire que tu étais tes pensées quand au fond il n'en est rien. Tes pensées sont le fruit de ton imagination.

– C'est vrai que mon rationnel prend souvent le dessus.

– Ton rationnel est l'écho de ta société intérieure.

– Ma société intérieure? De quoi s'agit-il?

– Hier, nous avons parlé toi et moi de confinement émotionnel, étroitement lié à ton vécu affectif de zéro à sept ans. Tu as acheté, nous avons tous acheté, de fausses croyances dans notre enfance pour nous défendre d'un mal qui s'est subtilement installé dans notre société intérieure. Cette société est le souvenir des gens qui vit en nous et qui influence nos pensées, nos comportements et nos ressentis. Ton père n'est pas physiquement à l'intérieur de toi, mais tu dois reconnaître qu'il a toujours une emprise sur toi.

– Oui, tu as raison. Je comprends un peu mieux.

– C'est aussi vrai de ta mère, de tes éducateurs et de tous ceux qui ont trop souvent exercé une influence limitante sur toi et qui gardent malheureusement leur emprise sur toi, que tu le veuilles ou non. Lorsque j'étais à l'université, nous avons eu la visite d'un psychologue de renom venu nous démontrer à l'aide de multiples études de cas combien les croyances implantées en nous dans notre enfance deviennent inconsciemment notre façon d'être et de vivre à l'âge adulte.

– Je viens de comprendre d'où me viennent mes frustrations!

– Elles te viennent en effet des expériences que tu as faites en fonction de l'éducation que tu as reçue. L'être humain est une belle bibitte complexe,

si intelligente et si extraordinaire.

– Extraordinaire? On repassera, dans mon cas.

– Hum, j’ai la très forte impression de m’entendre il y a quelques années. S’accepter tel que l’on est n’est pas une mince affaire. Commence par comprendre que tu es complet tel que tu es.

– Je veux bien, mais…

– Tu sais, tu n’es pas tout seul. Peu de gens acceptent cette idéologie, car ils ont passé leur vie à cumuler des milliers de fausses croyances. L’ego et l’orgueil occupent une grande place dans le rationnel humain.

– C’est un enchaînement, tout ça. Je me rends compte de ce que mon père, ma mère, mon premier employeur et tant d’autres m’ont transmis de leur propre société intérieure.

– Oui, c’est ce qu’on appelle l’épigénétique, qui transmet le bon et le moins bon de génération en génération et affecte notre ADN sans que l’on en soit conscient. La bonne nouvelle est que c’est réversible. Ceux qui composent ta société intérieure ne connaissaient pas mieux et ils n’ont pas reçu les outils qui leur auraient permis de départager tout ça.

– Qu’est-ce qui fait que ma soeur ne semble pas avoir été affectée comme mon frère et moi par l’éducation reçue? Je l’envie parfois de voir à quel point elle semble se foutre de tout et vivre sa vie comme elle l’entend.

– Tu l’as dit : c’est ce qu’il te semble, c’est ta perception. Elle a peut-être réussi à défier l’autorité là où tu n’as pas osé. Vous n’avez probablement pas été élevés tout à fait de la même façon. Il est possible que son autorité ait été plus maternelle que paternelle, comme ça semble l’être pour ton frère et toi. Par ce que tu m’en dis, elle n’a pas fait les mêmes expériences que vous.

– Oui, tu as bien raison.

– Tu vois, l’enfant qui se fait répéter qu’il est inadéquat lorsqu’il agit de telle ou telle façon, qu’il n’est pas gentil quand il n’écoute pas ses parents, que c’est inacceptable de sa part de ne pas faire les choses exactement comme on le lui demande, eh bien, cet enfant nage alors dans la confusion. Si ta petite voix intérieure t’a dit de faire une chose à ta manière et que l’on t’a répété que c’était inacceptable, tu comprends qu’à force de taper sans

cesse sur le clou, tu as fini par te plier à l'autorité extérieure plutôt que d'écouter ton autorité intérieure. »

Voilà que je reçois à nouveau une douche froide. J'imagine que mes parents ont fait cela pour bien faire, même s'ils ont en partie modelé ma vie sur leur propre modèle de manques.

« Je me rappelle que lorsque j'étais petit, je devais mériter tout. Il n'était pas question que l'on me fasse un simple câlin sans que je l'aie mérité. Si je voulais jouer avec mon voisin, je devais ranger ma chambre, tondre la pelouse, aider ma mère. C'était comme ça pour à peu près tout chez moi. Tu t'imagines comment je me sentais à mon anniversaire lorsque je recevais des cadeaux sans les avoir réellement mérités? Tu ne mérites pas ce jouet, tu ne mérites pas de jouer avec ton ami. Tu ne mérites pas de…Tu ne mérites pas… Tu ne mérites pas… » Je murmure ces dernières paroles en baissant les yeux, de crainte que l'on décèle la honte dans mes yeux détrempés par les émotions que j'ai peine à contenir.

« Je te comprends, j'ai moi aussi été cet enfant. C'est normal qu'en vieillissant on ait de la difficulté à s'aimer. De zéro àsept ans, j'ai adhéré au fait que je n'étais pas aimable, pas important, pas intelligent et même stupide. Je croyais àces bêtises, car mes points de repère étaient ma famille. J'ai grandi dans l'ombre de mon frère, qui était pourtant mon idole. Ma mère me l'a tellement cité en exemple. J'ai fini par croire que si je n'étais pas comme lui, alors je n'avais aucune valeur. Mon frère ne manquait jamais une occasion de me ridiculiser et de me faire sentir inférieur à lui. Mon seul objectif était de lui ressembler le plus possible. Je n'étais rien d'autre qu'une marionnette au service des autres dans le but de me faire aimer. Je n'avais pas vraiment d'identité, et mes points de repère me venaient des gens que j'aimais le plus au monde. Tu comprends que lorsque mon frère m'adressait des paroles blessantes, j'étais bouleversé, complètement désemparé, et je sombrais dans un sentiment d'infériorité que j'ai nourri toute ma vie. Je vivais beaucoup de rejet. »

Le commis marque une pause pour reprendre son souffle.

« Malgré tout, je sais qu'il m'aimait. Il lui arrivait souvent de me taquiner en souriant, de me serrer dans ses bras, et il a souvent pris ma défense. Lorsqu'il est décédé, je me suis senti si coupable d'exister à sa place. Je n'ai pas pu sauver mon idole.

– Je comprends mieux pourquoi tu as tant cherché à le sauver.

– Aujourd'hui, j'ai fait mon deuil et je connais ma valeur, car j'ai trouvé qui je suis vraiment. Mais à l'époque, c'est comme s'il m'avait tué aussi. Mon frère était mon idole, il m'aimait mal, tout simplement. Il m'aimait comme lui-même avait appris às'aimer, avec tous les personnages emprisonnés au fond de sa société intérieure et toutes les croyances que lui-même avait intégrées durant son enfance. J'imagine qu'il n'a pas trouvé facile de me servir de modèle, comme l'en enjoignait ma mère qui lui a mis sans le vouloir tout un poids sur les épaules.

– Mais comment faire, enfant, pour comprendre cela s'il n'y a que peu de leçons d'amour reçues en exemple?

– À ton avis? Quelle serait la réponse à ta question si tu écoutais ta petite voix intérieure au lieu de laisser toute la place à ta société intérieure? »

Je crois qu'il se fout carrément de ma gueule. Je lui ai dit que j'avais perdu le signal radio de cette voix intérieure. Je ferme tout de même les yeux et prends une grande inspiration. Je reste de longues minutes immobile. Puis j'ouvre les yeux. « Ça ne sert à rien, ça ne vient pas.

– Ça ne vient pas, ou tu as honte de ce qui monte? »

Les traits de mon visage s'effondrent aussitôt. « Tu as raison, j'ai honte. Ce qui monte en moi, c'est que je ne mérite pas ton soutien, que je ne suis pas assez intéressant pour toi. Que ma vie est banale, sans valeur, et que j'ai peur que tu me rejettes, alors je préfère garder ça pour moi.

– Mais c'est génial! Wow!

– Aïe! Merci de me ridiculiser.

– Je ne te ridiculise pas. Tu ne t'es pas entendu? Tu viens de me révéler comment tu te sens. Ferme à nouveau les yeux et dis-moi cette fois ce que te conseille ta petite voix pour réussir à aimer l'enfant en toi, celui qui a connu des expériences émotionnelles douloureuses et traumatisantes. »

Je le regarde à nouveau, désemparé, puis je ferme les yeux. Je sens un souffle chaud sur ma nuque, comme si quelqu'un s'approchait pour me murmurer quelque chose à l'oreille. « Ne t'en fais pas, je suis là. Je te prends la main, n'aie pas peur. »

J’ouvre rapidement les yeux, surpris.

« Que se passe-t-il, me demande le commis.

– Elle est là, je l’ai entendue!

– Cesse de la détacher de toi. Ce n’est pas « elle », c’est toi. Cette voix, c’est toi. C’est le reflet de ton amour, de ta bienveillance. C’est ton libre arbitre. Tu vas devoir apprendre à l’apprivoiser, à l’écouter, à lui faire confiance… à *te* faire confiance.

– Je me sens si coupable de ne pas l’avoir écoutée. J’ai l’impression de ne pas mériter sa guidance. »

Le commis lève les yeux au ciel.

« C’est fou comme tu es prisonnier de ta culpabilité. Elle te fait sans cesse douter de toi. Je te rassure, je ne cherche pas à te faire taire, loin de là. Tu n’as pas été entendu et réconforté à bien des égards. Tu restes prisonnier de ton passé, avec le sentiment d’être condamné à revivre constamment les mêmes choses.

– C’est ce que je sens.

– Ce n’est pas toi qui te sens coupable. C’est l’enfant prisonnier en toi, qui se sent coupable et qui se juge sévèrement en raison de l’éducation que tu as reçue. Tu as créé en toi un refuge dont tu te sers pour te défendre du monde intérieur, et tu te laisses surprendre par tes réactions défensives emprisonnées dans ta société intérieure, qui sont émotives, spontanées et irrationnelles.

– Je ne suis pas certain de comprendre.

– Regarde combien de fois aujourd’hui tu as senti la culpabilité monter en toi. Tu as eu honte de cette réaction et tu as senti le besoin de t’en excuser, pas vrai?

– Oui, c’est ça. Et ça m’arrive tellement souvent.

– Plus ça t’arrive, plus tu réagis fortement et plus ça devient presque incontrôlable. Incapable de comprendre ce qui t’arrive, tu te rejettes toi-même. Tu t’isoles et te détaches petit à petit des autres. Est-ce plus clair?

– Oui merci, c’est effectivement plus clair. Mais comment s’en sort-on?

– Comme pour le confinement émotionnel, c’est en s’en occupant ici et maintenant que l’on arrive à s’en sortir. Tu es un adulte maintenant, l’enfant blessé est emprisonné en toi.

– N’est-il pas possible de le libérer?

– Prendre conscience du sentiment de culpabilité est déjà un grand pas en avant. Avouons-le, il n’est pas toujours facile de prendre conscience de nos émotions au moment même où elles se manifestent à nous. Mais il est primordial de le faire pour poser un regard aimant sur soi, sans jugement, de façon juste et honnête. C’est ton enfant qui te tend subtilement la main à travers les barreaux pour que tu puisses l’accueillir, l’accepter et l’accompagner.

– C’est presque poétique, tout ça. Je dois t’avouer que ces derniers jours, je trouve difficile de m’accueillir et de m’accepter.

– C’est normal, tout ça s’est installé doucement, sans que tu t’en rendes compte. Jusqu’à sept ans, l’enfant fait entièrement confiance à son milieu. C’est sa zone repère et, contrairement à l’adulte, l’enfant, lui, ne cherche pas à comprendre. Tu t’es créé une zone de fragilité excessive où tu as fini par te croire continuellement fautif. Tu as appris injustement à vivre avec la peur de faire une erreur, de te tromper, d’échouer, la peur d’avoir peur. Ça te dit quelque chose?

– Tu n’as pas idée!

– Quant à moi, le sentiment de culpabilité m’a emprisonné longtemps sans que je m’en rende compte. Au travail, ma jauge de la peur de déranger était au maximum. Je faisais tout pour ne pas blesser les autres et je m’excusais continuellement. Je suis un hypersensible, très sensible aux réactions et au vécu des autres. C’est très pratique lorsque tu exerces un métier en relation d’aide, mais un peu moins évident quand tu n’arrives pas à te maîtriser. Je m’adaptais pour plaire. Sans m’en rendre compte, il m’arrivait de me sentir responsable de la souffrance, des besoins et des attentes des bénéficiaires. Tu t’imagines le bordel que cela a foutu en moi?

– Ce qui me fait prendre conscience des ravages que ma culpabilité crée en moi.

– Ne sois pas si dur à ton égard. Tu vas finir par éprouver de la rancoeur envers les expériences qui ont façonné l’être merveilleux qui se trouve

devant moi aujourd’hui. Ce qui te guette, c’est que tu feras systématiquement l’inventaire des expériences où tu n’as pas été à la hauteur et tu finiras par croire que tu ne mérites pas de vivre pleinement.

– Ouais, je crois que tu viens de toucher un gros point.

– Je vois que tu as fini par te laisser tomber. Je t’assure pourtant que tout n’est pas perdu. »

Espace : Temps pour soi

Avant de passer au chapitre suivant, où nous examinerons ensemble la prison du sentiment d’abandon, prenons un moment pour tenter de mieux comprendre comment le personnage de culpabilité se crée et s’installe en nous.

La création d’un personnage de culpabilité

Déterminez les aspects qui se rapprochent le plus de l’éducation que vous avez reçue des adultes qui avaient soin de vous :

- Enfant, on m’a humilié par des propos culpabilisants et je n’ai pas su me défendre.
- On m’a éduqué par le chantage émotif en me culpabilisant si je n’obéissais pas à leurs demandes.
- J’ai été sans cesse blâmé et critiqué.
- À la moindre erreur, les adultes dramatisaient et me faisaient sentir coupable.
- J’ai subi des punitions exagérées et de la violence.
- Absence de valorisation, d’un regard aimant, de soutien, d’écoute et de compliments.
- Absence de communication authentique et de sensibilité à mon égard.
- J’ai honte de qui je suis aujourd’hui, je reste dans l’isolement affectif.
- J’ai été constamment comparé à mes frères, mes soeurs et même mes amis et mes pairs à l’école.

Peut-être avez-vous coché plusieurs des aspects ci-dessus sur lesquels vous avez fondé votre personnage de culpabilité, mais sachez que vous n'êtes pas brisé pour autant. La première étape à franchir est de prendre conscience que vous êtes prisonnier de ce personnage qui vous fait souffrir intérieurement pour reconnaître que vous avez la capacité de reprendre votre pouvoir sur ce personnage qui a une emprise sur vous.

Maintenant, déterminez les attitudes et réactions que vous avez développées en fonction de ce personnage de culpabilité :

- Vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas être correct, vous craignez qu'on vous critique et vous blâme.
- Vous avez passé votre vie à vous excuser pour la moindre petite chose qui vous semble incorrecte.
- Vous n'oseriez pas dire « non » à une demande par peur de décevoir, de ne pas être aimable, d'être rejeté ou que l'autre se sente rejeté.
- Vous êtes perfectionniste et très dur envers vous-même, vous reconnaissez rarement les efforts que vous déployez.
- Vous avez de la difficulté à voir vos réussites au jour le jour, vous banalisez vos succès.
- À la moindre petite erreur, vous vous tapez sur la tête.
- Vous avez de la difficulté à vous accorder des moments de repos.
- Vous avez de la difficulté à vivre dans l'ici et maintenant et à avoir du plaisir.

Comme vous pouvez le constater, ces attitudes construites dans notre enfance sont là pour nous défendre de notre monde intérieur et nous échapper de cette zone sensible et fragilisée. N'oubliez pas que le premier pas à franchir pour nous sortir de notre prison est de prendre conscience de son existence.

Les plus grandes peurs de celui qui reste inconsciemment prisonnier de sa cellule sont parfumées des émotions et sentiments désagréables de ce personnage de culpabilité. À la moindre difficulté, le doute, la méfiance et le découragement s'installent et le prisonnier est de retour dans sa cellule par peur de commettre une erreur, par peur de la réaction de l'autre, par peur du conflit, par peur de déranger, d'être fautif, de blesser, de se montrer sensible et vulnérable devant son sentiment de culpabilité, qui est insupportable. Le prisonnier sent une lourdeur aussi longtemps qu'il n'en

prend pas conscience. Il cultive ses croyances et attitudes pour ne pas ressentir sa société intérieure.

Toute sa vie est axée sur la peur : peur de ne pas être ce qu'il doit être, de ne pas dire ce qu'il doit dire et de ne pas faire ce qu'il doit faire. C'est un retour infernal à la case départ de la construction du personnage de culpabilité créé de zéro à sept ans. Le monde extérieur éveille parfois cette souffrance insupportable. Les témoignages qui suivent sont en ce sens éloquents de vérité. Leurs auteurs ont pour la plupart passé une grande partie de leur vie dans une cellule en compagnie du personnage de culpabilité. Que ce soit dans leurs relations amoureuses, avec la famille ou au travail, beaucoup de souffrances les ont empêchés de se sentir libres pendant de nombreuses années. Les transformations dont ils parlent sont exceptionnelles. Je vous laisse les découvrir.

Si vous êtes aux prises avec un sentiment de culpabilité, imaginez simplement ce que vous seriez sans ce personnage de culpabilité qui vous empoisonne l'existence. Je crois très sincèrement que nous avons en nous tous les ingrédients pour vivre la vie de nos rêves, aussi fous soient-ils. Prendre conscience de ce personnage est déjà une un grand pas vers notre libération. Ouvrons la porte de notre prison interne en accueillant nos peurs, nos réactions défensives, nos émotions et nos sentiments et comblons nos différents besoins, comme celui d'exister, de reconnaissance et d'écoute. Choisissez consciemment de vous accueillir dans le souci de l'enfant en vous qui a besoin d'amour, afin de répondre à votre besoin de liberté et de ne plus vous sentir coupable quand vous :

- Osez verbaliser votre vérité pour rester cohérent dans votre communication authentique.
- Osez dire non aux demandes externes quand le besoin de respect et de poser une limite s'impose, pour enfin vous dire oui à vous.
- Osez être heureux même quand l'autre est triste.
- Osez prendre soin de la merveilleuse personne que vous êtes.
- Osez savourer vos réussites.
- Osez mettre de côté certaines relations qui vous soutirent de l'énergie.
- Osez répondre à votre besoin de création dans vos projets personnels et professionnels.

– Osez choisir ce qui est bon pour vous.
– Osez recevoir la reconnaissance de l’autre, un service, un cadeau, un soutien, une aide.
– Osez exister tel que vous êtes, avec vos défauts et vos qualités.
– Osez vous passer en premier dans toutes les sphères de votre vie.
– Osez tout simplement vous choisir.

TÉMOIGNAGES
Le sentiment de culpabilité

Cécile Caron

Pourquoi j’ai choisi de témoigner? Pour relever un défi, me sortir de ma zone de confort, m’exposer. J’ai grandi dans une famille sans histoires où il n’y avait ni violence ni souci d’argent. Malgré tout, je sentais un mal-être. À ma naissance, mon père s’attendait à avoir un garçon et il a eu une fille. Il en a été déçu, mais il m’a toujours aimée et ne m’a jamais fait sentir le poids de sa déception. C’est plutôt moi qui culpabilisais de l’avoir déçu et avec l’éducation judéo-chrétienne que j’ai reçue, les motifs pour culpabiliser se sont multipliés. Cela m’a amenée à me rejeter, à me nier, à ne pas exister.

Au fil des ans, j’ai fait des lectures en croissance personnelle et j’ai consulté des psychologues afin de trouver un mieux-être. Je cherchais une méthode, une recette claire et précise du genre « tu fais ça et ça, et tu obtiens les résultats voulus ». Et non, je n’ai pas trouvé la recette, mais j’ai trouvé un enseignement qui a du sens pour moi, avec des outils me permettant d’avancer.

J’apprends de plus en plus à me connaître, même si cela me fait peur parfois. J’y vais à mon rythme. J’ai pris conscience que la solution se trouve en moi et non à l’extérieur de moi. J’ai appris à être plus bienveillante envers moi, à regarder les petits pas franchis plutôt que ceux que je n’ai pas faits. J’apprends à accepter.

Finalement, je comprends que le travail n’est jamais complètement terminé, mais qu’il devient de plus en plus facile. C’est encourageant. Douceur et tendresse.

Marie-Pierre Simard

Écrire un témoignage, quel cadeau déguisé! C’est sortir de ma zone de confort et me rendre vulnérable, mais je me lance aujourd’hui car je sais enfin qui j’étais, pourquoi je réagissais comme je le faisais et, surtout, comment je me comportais. J’ai fait des prises de conscience exceptionnelles et j’ai appris qu’il ne fallait jamais priver l’autre de sa propre histoire. Voici donc que je me livre à vous, en toute transparence, forte d’une autorité intérieure saine qui me murmure à l’oreille d’être fière de qui je suis et du cheminement que j’ai fait.

Ah! La crise de la trentaine! Mars 2020, la pandémie nous oblige au confinement, mais surtout à faire face à nous-mêmes. Constat : depuis neuf mois, après treize ans de vie commune avec le père de mes trois merveilleux enfants, je suis en plein processus de divorce.

Résultat : monoparentalité dans une vie d’excès. S’enchaînent à un rythme effréné travail, consommation excessive d’alcool, sexualité débridée, surentraînement, hyperphagie. Complètement perdue, je m’étourdis dans tout ce qui se présente à moi, tout pour éviter de faire le voyage le plus important de ma vie : celui qui conduit au plus profond de moi. Pas le chemin de Compostelle, le chemin de Marie-Pierre! Trente-sept ans, chroniquement souffrante émotivement mais tout de même fonctionnelle, aucun diagnostic, aucun médicament, juste un profond mal à l’âme qui me pourrit la vie. Rien n’y paraît. De l’extérieur, j’ai tout pour être heureuse et je sais très bien camoufler le tout derrière ma personnalité charismatique. Je n’ai plus de rêves. Je suis en survie.

Je tente de me reconstruire et de me débarrasser de ma foutue culpabilité, de la honte et de la colère que je nourris envers moi, la perfectionniste qui excelle dans tout et que tout le monde aime. Pourquoi avais-je saboté mon mariage? La réponse, je l’ai trouvée grâce à des enseignements et des exercices de réflexion que j’ai faits

consciencieusement, et elle était pourtant si simple : je ne m'aimais pas, *moi!*

Tout partait de moi. J'étais prise dans des réactions défensives souffrantes. J'étais une adulte émotivement immature, incapable de me charger de mon propre bonheur et de bien comprendre comment me réapproprier mon pouvoir sur ma vie. Immature, moi? Pourtant, j'ai toujours eu l'impression d'être plus mature que les filles de mon âge. Enfant, les rôles parent-enfant étaient inversés chez moi. Je gravitais dans un milieu où le père était un bourreau du travail, absent pour sa famille, et où la mère était dépressive et physiquement chroniquement malade.

À 13 ans, je fréquentais un homme de 18 ans avec qui j'ai passé dix ans de ma vie. À 17 ans, j'habitais en appartement et j'étais autonome financièrement. J'ai réussi avec brio mes études d'infirmière clinicienne, prix et bourses d'études à l'appui.

À 22 ans, j'achetais ma maison. Quelques mois plus tard, je me séparais de mon premier amour avec qui je m'étais promis de vivre pour toujours. Trois mois plus tard, je rencontrais l'homme qui allait devenir mon mari et le père de mes enfants. En moins d'un an, tout se bouscula : nous étions fiancés, il avait acheté une partie de la maison et je suis tombée enceinte. Depuis toujours, on me disait que je brûlais les étapes et je ne comprenais rien à ce charabia. À l'époque, je faisais les choix qu'on m'avait appris pour réussir ma vie et être heureuse : études, achat d'une maison, mariage, famille, gros salaire. Aujourd'hui, face à toutes les pertes qu'amène le divorce, j'ai compris.

En omettant de vivre ma vie de jeune adulte en toute liberté, j'ai omis la connaissance de soi. J'étais prisonnière d'un personnage de culpabilité totalement castrant qui m'empêchait d'être libre, d'être celle que je suis réellement. Je faisais ce que l'on s'attendait de moi pour rendre les autres heureux, inconsciemment, par peur qu'ils ne m'aiment plus si ce n'était pas le cas. J'étais prise dans une dépendance affective et une insécurité pitoyables qui dirigeaient toutes mes décisions.

Grâce à un voyage intérieur de plusieurs mois, non sans embûches, efforts, souffrances passagères, telle la montée du mont Everest, me voici enfin libérée! Je peux dorénavant vivre dans la vérité, celle de mon coeur que je taisais trop souvent par peur de déplaire, de décevoir et ultimement

de ne plus me sentir aimée, car sans amour des autres, je n'étais rien. Maintenant j'existe, et pas seulement grâce au regard des autres.

Je suis libérée de ces souffrances que je traînais depuis l'enfance et qui avaient forgé mes personnages. J'ai accepté de perdre pour gagner. J'ai accepté de me départir de cette sécurisante souffrance, de ce mal à l'âme qui me donnait l'impression d'exister. Je me suis méticuleusement déconstruite, en étudiant ma structure mentale et ma fondation, avant de me rebâtir, telle une maison que l'on démolit chirurgicalement pour comprendre d'où surgissent les problèmes et y remédier, tout en considérant l'impossibilité de la raser complètement.

Je suis maintenant l'adulte responsable de cet enfant intérieur qui n'est jamais bien loin et qui réclame de l'attention au gré des aléas de la vie. Lorsqu'il s'éveille, il me ramène au coeur de cette construction parfaitement imparfaite, la mienne.

Je suis fière d'être la femme que je suis devenue et surtout soulagée d'être capable de réparer les fuites et les bris de ma construction (maison) intérieure à mesure qu'ils se manifestent à moi. Je sais maintenant quoi faire avec ces émotions, expériences ou pensées intenses et souffrantes, grâce au chemin de vérité, clé du bonheur et d'une vie de légèreté. Mais encore faut-il se donner la peine de s'occuper de cette souffrance lorsqu'elle cogne à la porte! Bref, les défis sont nombreux, mais je suis maintenant outillée pour l'avenir, le coeur rempli d'amour de soi et de résilience. Je vous en souhaite autant. Bonne route à vous!

Nathalie Grondin

La mort, la vie. Il est 9 h, je rentre à la maison après une réunion d'affaires matinale et je sens que cette journée sera différente, mais je ne sais pas pourquoi. J'ouvre la porte et appelle comme à l'habitude mon conjoint, Chris, pour le saluer, lui qui travaillait de la maison. Aucune réponse. Je circule à travers la maison en répétant son nom et toujours pas de réponse. Jamais je n'aurais pensé le retrouver étendu par terre, mort. Il avait quitté seul ce monde. Je suis affolée, déchirée, démunie, paniquée. Ma vie vient de changer à tout jamais. Je pense à ma fille de neuf ans, à ma belle-mère, mes parents, mes amis et ma vie future.

Le temps file, seconde après seconde, minute après minute, heure après heure, jour après jour, année après année. L'incompréhension et la culpabilité sont présentes. Comment peut-on mourir si jeune, à 50 ans, sans raison? Pourquoi n'avais-je pas été là? Pourquoi n'avais-je pas pu le sauver? La liste des pourquoi s'allongeait. Je me sentais coupable sans en connaître les raisons.

Quelques jours après son décès, je rencontre une dame que je ne connais pas. Je pleure à chaudes larmes. Je ne peux cacher mon désarroi. Elle s'approche et je lui fais part du décès de mon conjoint, de mon impuissance et de ma grande souffrance. Je lui avoue que je me sens démunie et que je me demande comment agir avec ma fille qui vient de perdre son papa adoré. Je suis effondrée.

Elle prend quelques minutes pour me raconter son histoire. Jeune, elle a vécu le décès subit de sa soeur, qui était avec elle à bicyclette. Je lui demande comment elle a fait pour ne pas se sentir coupable et traverser cette épreuve. Elle me répond que c'était grâce à sa mère. Sa mère a su être là pour elle, sa mère a su partager sa souffrance et écouter ses pleurs, sa mère a choisi de poursuivre sa route et elle l'a accompagnée par son exemple. J'ai compris, ce jour-là, que j'avais le choix d'avancer ou d'arrêter ma vie.

Je n'ai pas hésité un instant. J'ai pris la décision de poursuivre mon chemin et de donner l'exemple à ma fille en traversant cette grande épreuve de la vie.

J'ai pris les choses en main. J'ai géré et mis en place tout ce qu'il fallait pour poursuivre notre vie : ma fille, ma vie professionnelle, ma résidence, ma famille, mes amies… Je tentais, dans ce nouvel univers issu de la mort subite de mon conjoint, de prendre soin de moi. Je croyais sincèrement avoir tout fait : consultations privées, poursuite de ma carrière professionnelle, vacances, ainsi que parler ouvertement du drame à mon entourage, faire du sport et des activités de plein air.

L'arrivée du coronavirus, huit ans plus tard, me force à marquer une pause de quelques semaines dans ma vie professionnelle, un cadeau du ciel. J'ai arrêté ce train en marche qui me dirigeait dans une trajectoire sans destination. J'ai senti que mon coeur et mon corps étaient bien mal en point. La tristesse et la culpabilité étaient présentes. Une souffrance s'était

imprégnée en moi, toujours latente, refaisant surface à mon insu par moments, par des pleurs ou par un sentiment de solitude profond, et ce, même si je suis bien entourée de mes proches.

Mais comment faire pour ne plus ressentir cette grande peine, pour me sentir heureuse et poursuivre ma vie sans culpabilité et sans me sentir victime, combler le vide. Je me devais de trouver une solution, et je voulais que ce soit *la* bonne. Un mentor est entré dans ma vie… Les enseignements qui m'ont été transmis sont si simples en même temps qu'ils sont complexes : prendre le temps de s'écouter, de ressentir, de se donner le droit de vivre sa souffrance.

On m'avait toujours enseigné d'être forte, d'être une bonne personne, de bien faire les choses, de passer à l'action, d'avoir des pensées positives, de trouver des solutions aux problèmes, de ne pas décevoir, de faire plaisir à l'autre, d'éviter les disputes et de faire des compromis. De très belles leçons qui sont devenues mes façons de faire dans mes relations. J'apprécie cet héritage de mes parents, qui a favorisé les valeurs de l'amour, de l'entraide, de la collaboration et du positivisme. Pourtant, je me sentais si vulnérable et dépourvue.

J'ai reconnu que la vulnérabilité était une grande force que je possédais, mais qu'on ne m'avait pas enseignée. J'ai appris que j'avais le pouvoir de changer les choses, non pas par des actions extérieures, mais par des actions intérieures. J'ai compris que j'avais tout en moi pour exister et prendre ma place en tant que personne vulnérable et imparfaite. J'ai pris le temps de m'écouter, de ressentir, de m'exprimer, de me découvrir.

Je me suis permis d'écrire plusieurs lettres à mon défunt mari : lettre de deuil, lettre de culpabilité, lettre d'au revoir. Je lui ai dit ma colère, ma rage et ma déception pour ensuite lui écrire tout l'amour que j'avais pour lui, la chance de l'avoir eu dans ma vie, la chance qu'il reste omniprésent à mes côtés, comme un allié, pour me guider dans l'éducation de ma fille et dans ma vie.

Moi qui voulais sauver tout un chacun, j'avais oublié de me sauver moi-même, de me prendre par la main, de m'écouter, comme je le ferais pour ma meilleure amie. Je me suis permis d'être là pour moi et d'appliquer les mille et un conseils que je donnais à tous.

Cette nouvelle approche m’a permis d’être présente et sensible à moi et, jour après jour, de libérer mes émotions, d’être à l’écoute de moi et dans une réelle écoute de l’autre. À mon tour, j’affirme que le pouvoir de changer les choses est en nous. Bonheur et légèreté sont maintenant en moi.

> “S'il existe une solitude
> où le solitaire est un abandonné,
> il en existe une où il n'est solitaire
> que parce que les hommes
> ne l'ont pas encore rejoint.”
>
> – André Malraux

CHAPITRE 6
Prison 5
Le sentiment d’abandon

Il y trois jours, je mettais les pieds dans cette épicerie pour la première fois, et voilà que je ne me rappelle plus trop pourquoi. C’est comme si le temps s’était arrêté et qu’il s’était passé une éternité depuis. En tout cas, j’ai réussi à décrocher du bureau comme jamais je n’ai réussi à le faire auparavant.

Je lance d’un ton moqueur : « Vous n’avez pas besoin d’employés, ici?

– Oui, me répond le commis du tac au tac. Ça t’intéresse?

– Nah, je rigole. Mais je n’ai vraiment pas envie de retourner au boulot demain.

– Qu’est-ce qui t’y oblige?

– Rien, en fait

– Alors, n’y va pas, c’est tout!

– Tu veux rire, j’ai beaucoup trop d’obligations pour abandonner mon boulot comme ça. J’ai une maison à payer, une famille, plein d’obligations. Même si je le voulais, ça serait impossible.

– Tu te racontes encore des histoires. Tu as bien trop peur du regard des autres. Peur que ta femme t’abandonne si tu te retrouves sans le sou, que tes enfants te renient parce qu’ils ont trop honte. Tu crains de ne plus trouver de place dans la société, de découvrir qui tu es sans tes avoirs. »

Un lourd silence s’installe soudainement dans la pièce.

« Tu sais, j’ai été toi, reprend le commis. Moi, j’ai dû créer le vide pour mieux refaire le plein. Tu n’es pas obligé d’emprunter ce chemin pour y arriver. Comme tu le sais, j’ai trouvé la paix intérieure et j’ai joué la vie que

je m’étais créée pour y arriver. Et si c’était à recommencer, je pense que je referais la même chose.

– Ah oui, vraiment? Ne viens-tu pas de me dire que tu n’étais pas obligé de faire ça pour y arriver.

– Oui, c’est ce que j’ai dit. Et je t’ai aussi dit de ne pas croire tout ce que je dis.

– Ah! Tu m’épuises avec cette phrase.

– C’est vrai que c’est épuisant de se déconditionner lorsqu’on a passé toute une vie à croire tout ce que l’on nous disait.

– Peu importe le chemin, j’espère simplement y arriver avant de mourir.

– Encore faudrait-il que tu sois en vie. »

Je me lève aussitôt, comme si l’on venait de me frapper en plein visage.

« Je te pensais mon ami.

– Je le suis. Je suis aussi et surtout ton reflet. J’ai simplement repris ta pensée sur la mort. Ça te fait réagir parce que la mort, tu la sens en toi. Ce qui t’a poussé à te lever, c’est la vie. Je suis heureux de t’avoir fait réagir. La vie est trop courte pour la perdre à se taire dans un espace restreint et sans couleurs.

– J’ai l’impression que tu ne me lâches pas aujourd’hui.

– Tu l’as dit, c’est une impression. N’oublie pas, l’état affectif dont tu as hérité est devenu une prison pour ton âme. Tu as connu des expériences douloureuses et traumatisantes, mais il ne faut pas non plus négliger les petites expériences simples et anodines qui, au jour le jour, créent dans ton esprit et ton corps une zone de sensibilité excessive qui te fait réagir exagérément à un déclencheur extérieur de moindre importance. Tout ça ramène à ta mémoire inconsciente des souvenirs insupportables.

– Tu crois que c’est pour ça que j’ai réagi et que je me suis levé?

– Tu en penses quoi? Qu’est-ce qui t’a fait réagir physiquement? Est-ce la frustration, la colère, le désir de fuir? Tu sais, ce n’est pas nécessairement l’expérience du moment qui est souffrante. Ici, en ce moment même, ton

esprit te signale que je suis une menace pour toi, alors que je suis plutôt le reflet de ta souffrance passée qui s'éveille en toi.

« C'est aussi ce qui se passe chaque fois que ta femme, ton patron, tes enfants, tes amis et tes collègues actionnent l'interrupteur de tes réactions défensives, déclenchant la résistance dans ton circuit émotionnel, qui n'est plus en mesure de soutenir la tension.

– Si je comprends bien, c'est ainsi même avec les gens que l'on aime?

– Hélas, c'est surtout avec ceux qu'on aime et qui nous aiment que ça se produit. Tout revient encore une fois à l'amour, celui qu'on a reçu ou pas et celui qu'on s'offre ou pas. »

Je m'arrête un moment. Notre échange est à ce point difficile à supporter. Je sens toute la tension et les résistances par tout mon corps. Je me rends compte que lorsque je suis dans cet état de tension et que mes résistances sont survoltées, je suis constamment aux aguets, comme si le ciel était sur le point de me tomber sur la tête. Il m'arrive même de me rendre compte que cette hyper vigilance occupe tellement mes pensées que j'en oublie de respirer.

« À quoi tu penses?

– Je constate à quel point je suis préoccupé. Le pire, c'est que ce n'est pas d'hier.

– Lorsque tu te sens aimé, es-tu préoccupé?

– Je ne comprends pas ta question.

– Tu dois bien te rappeler des moments de ton enfance où l'amour était présent dans ta vie. Étais-tu préoccupé alors?

– J'imagine que non. Je ne m'en rappelle pas. En fait, je sais qu'il y a eu de l'amour dans la demeure familiale, mais je dois avouer que je me questionne depuis hier sur le sens du véritable amour.

– À mon sens, l'amour c'est de l'amour. Mais je comprends ton questionnement. Tout être humain qui a été aiméinconditionnellement par les adultes qui avaient soin de lui, pour ce qu'il était et non pour ce qu'il faisait, développera une saine estime de lui-même. Je pense simplement que si les gens se concentraient davantage sur l'intangibilité de l'amour plutôt

que de s’entêter à vouloir le rendre tangible, il serait alors plus facile de s’aimer et d’aimer ceux qui nous entourent.

– Ça explique en partie pourquoi je me suis battu toute ma vie pour plaire et surtout éviter de déplaire.

– Oui, tu as vu juste. C’est par peur d’être rejeté ou abandonné que tu as eu ce réflexe fort répandu.

– Je sais que mes parents n’ont pas voulu mal faire, mais je me suis longtemps senti à part, moins aimé que mon frère et ma soeur lorsqu’ils partaient pour l’été avec nos parents et que je restais seul à la maison.

– Tu avais quel âge?

– Je te rassure, je n’étais plus un enfant. Dans mes souvenirs, je devais avoir 13 ou 14 ans.

– Tu as abandonné ta jeunesse très tôt.

– Oui, et parfois je suis nostalgique et ça me manque. C’est paradoxal, car je ne manque de rien dans la vie.

– C’est intéressant que tu me dises cela.

– Ah bon!

– Depuis que l’on se connaît, je trouve que tu manques de douceur, de tendresse et d’écoute envers toi. Ta famille en a probablement manqué aussi à ton égard. Le manque d’amour de soi conduit bien évidemment au sentiment d’être enfermé dans une prison d’abandon.

« Tu m’as dit que tu devais tout mériter dans la vie. J’imagine que tu as probablement souffert d’un manque d’amour inconditionnel. Tu as manqué de « je t’aime » gratuits, d’écoute, de reconnaissance, d’amour de soi, de vulnérabilité, de sensibilité, de réconfort, de discipline, d’importance, de limites, les tiennes comme celles des autres, de respect et d’honnêteté. On peut résumer tout ça par un manque de considération et d’amour. »

Me voici de nouveau profondément affecté par ses propos. J’ai l’impression qu’il vient de prendre mon coeur et qu’il le dissèque, morceau par morceau, en faisant l’inventaire des blessures en moi. Lorsque je prends conscience de tout ça, c’est difficile de ne pas ressentir de l’amertume.

« Je suis tout croche, hein?

– Hé, prends-toi par la main et offre-toi un peu de tendresse. Même si tout ça te bouleverse, je te rassure, tu n’es pas brisé.

– C’est effectivement lourd à supporter. J’ai l’impression d’être dans un épais brouillard noir.

– C’est par la conscience de cette noirceur, de ce brouillard qui s’est installé entre la tête et le coeur, qu’il te sera possible de retrouver le chemin de ta vérité pour sortir grandi de cette prison en grande partie inconsciente.

« Dans la rue, j’ai croisé des dizaines de personnes qui s’étaient profondément abandonnées. Tu comprendras que j’ai été, moi aussi, dans un épais brouillard durant plusieurs mois. Je crois en toi, tu es un être exceptionnel. Tu mérites ce qu’il y a de mieux dans la vie.

– Si tu savais à quel point j’ai passé ma vie à me battre pour mériter les choses.

– J’aimerais que tu puisses faire ici la distinction entre mériter quelque chose et payer un prix pour l’obtenir. Et je ne parle pas d’argent ici. De la façon dont nous avons été élevés, toi et moi, il nous a fallu faire quelque chose pour mériter quelque chose. C’est une définition à la fois juste et erronée. Je préfère parler d’être digne de quelque chose

– Je t’assure que même avec de la dignité, je n’aurais pas obtenu grand-chose.

– Accepter l’autre dans sa dignité, c’est reconnaître qu’il fait de son mieux. Je conviens que nos parents n’avaient certainement pas la maturité émotionnelle voulue pour se rendre jusque-là. Cependant, dans l’ici et maintenant, accordons aux autres le droit d’être dignes, donnons-leur le droit d’être dignes d’être à nos côtés. Ne serait-ce pas une belle preuve d’amour?

– Oui, tout cela a bien du sens pour moi. Et payer le prix, c’est quoi?

– Nous avons tendance à nous récompenser en fonction des efforts fournis, et c’est bien ainsi. Mais pour toi et moi, qui portons le poids de la culpabilité, la récompense ne suffit pas. Payer le prix, c’est comprendre que si nous voulons nous sentir plus libres, nous libérer de notre prison, il nous faut alors accepter d’être déclenchés par certains et jugés par d’autres,

accepter que ce ne soit pas tous les jours facile, mais que la vraie récompense est le pur sentiment de fierté qui nous attend.

– Hum… Mon cerveau rationnel ne saisit pas bien la subtilité.

– Je parle d'accepter de payer le prix de notre libération en franchissant les étapes voulues pour retourner à la source divine qui coule en nous, sans douter et sans nous demander si nous sommes sur la bonne voie.

– Oui, c'est plus clair comme ça. Et les étapes, quelles sont-elles?

– Une des premières étapes est la prise de conscience. Comme tu le sais, il n'est pas facile de prendre conscience d'un personnage emprisonné en nous, d'être conscients de nos réactions, de notre souffrance intérieure.

– C'est de me voir pris dans ça que je trouve difficile.

– N'oublie pas qu'un personnage se crée par suite d'expériences bien souvent anodines et répétitives. Ce personnage est humain, naturel et légitime. Maintenant, accorde-toi le droit en tant qu'adulte de prendre le chemin de ta vérité, celui dont tu as dévié par peur de souffrir. Ta vérité est en toi et seul le chemin de vérité peut te conduire à la paix intérieure. L'importance de ce nous faisons ensemble, en nous laissant percuter par notre conscience, c'est de nous en occuper. Ça nous aide à nous sortir à tout le moins de notre confinement émotionnel.

– Tu sais, ce qui tourne en boucle dans ma tête depuis tantôt, c'est le sentiment de m'être abandonné. Je ne m'en sors pas encore, car tu n'as pas idée à quel point je me sens coupable.

– Ce sentiment d'abandon, comme je te l'ai dit, c'est le besoin d'être aimé qui n'a pas été comblé. Je dirais même plus que ce besoin n'a pas été confirmé par des adultes, par des autorités saines autour de toi.

– J'ai tout fait pour me faire aimer en plus. »

Il me regarde en se prenant la gorge à deux mains comme s'il se sentait étouffé et me dit : « Oui, je comprends, tu as tout fait. »

– Ouf! Ce que tu viens de faire là me fait mal jusque dans les tripes.

– Je le sais, et tu traînes ça avec toi aujourd'hui. Ça te dit quelque chose si je te dis que toute ta vie, ça t'a fait douter de toi, te méfier des autres, te demander si tu étais assez aimable? »

Je réponds en hochant la tête à plusieurs reprises.

« Je vais parler pour moi, car on se connaît peu, mais je me reconnais aussi beaucoup là-dedans. J'ai temporisé une bonne partie de ma vie, remettant à plus tard tout ce qui me semblait important pour moi.

– Oui, ça me parle aussi.

– J'ai fini par comprendre, assez tard, que ma mère ne m'a pas assez souvent confirmé que j'étais aimable, adorable, et que j'avais le droit, moi aussi, de réaliser mes rêves. »

Une larme coule sur chacune de mes joues. Cette fois, je garde la tête haute, comme si l'acceptation d'être vu dans ma vulnérabilité est en train de se frayer un chemin en moi.

« Je me rends compte que je n'ai jamais dit à mes enfants que je les aime parce qu'ils sont aimables, merveilleux, exceptionnels… Ils sont rendus beaucoup trop grands pour ça maintenant. J'ai gaffé.

– C'est vrai que tu ne peux plus rien pour eux.

– J'espérais que tu me dises le contraire.

– C'est le père qui se sent coupable qui espère cela. Et je te comprends. Cependant, tu en prends conscience. Tu peux maintenant être vigilant quant à ce que ça te fait vivre et éventuellement tu pourras te pardonner et leur demander pardon.

J'éclate en sanglots, comme si la digue venait enfin de céder sous la pression.

– Laisse-toi aller. Offre-toi cette tendresse, cette vulnérabilité, cet amour. Je crois que tu comprends mieux l'importance de l'amour que tu n'as pas reçu. En tant qu'adulte, on a la capacité de s'accorder de la valeur et de s'aimer. Je sais, ce n'est pas facile. Il faut apprendre à se frayer un nouveau chemin, car malheureusement celui que l'on a appris à construire, c'est celui de l'abandon.

– Je ne crois pas te l'avoir encore dit… Merci d'être là! Je me sens tout petit. Je crois que je ne me suis jamais senti aussi vulnérable de toute ma vie. Je me sens inquiet comme tu n'as pas idée.

– Je remercie la vie, car je me réjouis de pouvoir partager ce moment avec toi. »

Espace : Temps pour soi

Le personnage de l'abandon prend racine dans l'interdépendance. Prenons un moment pour en explorer les causes.

L'absence d'un des parents est souvent l'une des causes principales du développement du personnage de l'abandon, par exemple lors d'une séparation, la mort subite d'un proche ou encore le sentiment de vide qui découle d'un abandon à la naissance. De façon plus sournoise, la critique, le blâme, le jugement des parents et des éducateurs peuvent aussi conduire au développement du personnage de l'abandon. Il y a aussi l'absence dans la présence, tel un parent qui est présent, mais qui qui n'a pas conscience de ce que vit son enfant.

Il n'est pas nécessaire de se rappeler les événements qui sont à l'origine de notre sentiment d'abandon pour nous en libérer. Ce sentiment étant une structure interne de nature affective irrationnelle, il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour le dénouer. C'est de nous libérer de la charge émotive qui nous aidera à vivre avec cette sensibilité pour retrouver notre chemin de vérité. C'est par la prise de conscience et l'acceptation de notre vulnérabilité et de notre sensibilité que nous pouvons ensuite nous protéger de cette fragilité qui ne peut être prise en charge que par nous-mêmes. Vous êtes la seule personne qui a le pouvoir de s'en occuper. Donnez-vous cette importance maintenant, ne banalisez plus l'oubli de soi, ouvrez la porte de votre prison pour enfin passer à un niveau supérieur par la prise de conscience de votre chemin de vérité. Vous avez les ingrédients voulus en vous.

Je vous invite à identifier les sentiments défensifs, inconscients ou conscients, du personnage de l'abandon qui vous afflige :

- Vous arrive-t-il de voir l'autre comme un ennemi parce que vous vous sentez incompris?
- Cherchez-vous à avoir raison?
- Vous sentez-vous de trop parmi les autres?

– Vous arrive-t-il de vouloir tout abandonner?

– Vous arrive-t-il de glisser dans l’irresponsabilité en mettant la faute de vos erreurs sur l’autre?

– Avez-vous de la difficulté à essuyer un refus?

– Vous arrive-t-il de sentir que l’on vous met de côté?

– Vous arrive-t-il de sentir que vous n’avez pas d’importance?

– Sentez-vous une instabilité affective par moments dans votre vie?

Si vous avez identifié un de ces sentiments, il est probable que le personnage de l’abandon prend beaucoup de place dans votre vie de tous les jours. Rappelez-vous que la première étape est d’en prendre conscience pour sortir de cette prison qui vous fait souffrir.

Maintenant, regardons ensemble les sentiments prisonniers du confinement émotionnel :

– Vous arrive-t-il d’avoir des pulsions de mort?

– Vous arrive-t-il d’avoir le sentiment de ne pas être aimable et aimé?

– Vous arrive-t-il d’avoir honte de demander de l’aide?

– Vous arrive-t-il d’avoir un doute dans vos projets, dans vos relations?

– Vous arrive-t-il de vous sentir abandonné dans vos relations?

– Vous arrive-t-il d’avoir un sentiment de vide affectif?

– Vous arrive-t-il d’être dans un état dépressif?

– Vous arrive-t-il de vous sentir profondément peiné de ne pas recevoir tout l’amour de l’autre?

Rappelez-vous et soyez rassuré, vous n’êtes pas brisé même si vous vous reconnaissez jusqu’à maintenant et que cela éveille en vous certains malaises ou certaines lourdeurs. C’est par la conscience de la noirceur et du brouillard qui se sont installés entre la tête et le coeur qu’il vous sera

possible de reprendre le chemin de votre vérité, pour ensuite accueillir et accepter votre sensibilité et votre fragilité à cet égard.

L’acceptation commence lorsque l’on décide de sortir de sa prison en se dévoilant, en s’exprimant, en montrant sa vulnérabilité et sa sensibilité. L’acceptation conduit à l’amour de soi. À vous maintenant de vous sentir accepté de l’autre pour qui vous êtes, ce qui vous aidera à vous accepter vous-même. Voilà pourquoi il est si important de se dévoiler. Tout est là, en vous. Faites le pas qui vous conduira sur le chemin de la liberté intérieure. Osez vous faire entendre par une personne en qui vous avez confiance ou faites appel à un professionnel, à un psychologue, un thérapeute. C’est un signe de force, ne restez plus seul, quittez cette cellule qui vous empêche de voir le chemin à emprunter. Vous purgez votre peine depuis trop longtemps, il est temps de vous accorder cette libération tant méritée.

L’abandon de soi est l’un des chemins les plus fréquentés. La plupart des gens éprouvent beaucoup de difficulté às’apprécier, àse prendre en main et à prendre soin d’eux. Ils se fuient dans les activités, le travail, les achats compulsifs, les biens matériels, la drogue ou l’alcool, afin de remplir leur vide intérieur.

Regardons ensemble si la dépendance affective pourrait dévoiler en vous un manque d’amour à certains égards, ce qui pourrait vous conduire à l’abandon de soi.

La dépendance affective[2]

1. Vous inquiétez-vous facilement pour les autres tout en ayant de la difficulté àvous occuper de vous-même?
2. Cachez-vous des choses ou mentez-vous par crainte d’être rejeté ou de faire souffrir les autres?
3. Avez-vous besoin des autres pour être heureux?
4. Fuyez-vous ou refusez-vous de sentir ou de parler de vos émotions?
5. Êtes-vous agressif, violent ou encore replié sur vous-même?
6. Êtes-vous tourmentépar le remords à cause de vos comportements?
7. Faites-vous des promesses que vous ne pouvez pas tenir?

8. Pensez-vous que la passion est synonyme d’amour?
9. Souffrez-vous d’insomnie en raison d’un problème relationnel?
10. Perdez-vous l’appétit, ou mangez-vous outre mesure ou consommez-vous alcool ou drogue quand vos relations vont mal?
11. Vous arrive-t-il de négliger vos besoins personnels au nom de la relation?
12. Trouvez-vous difficile de prendre des décisions au sujet de vos relations?
13. Êtes-vous possessif?
14. Manipulez-vous les autres afin de pouvoir les garder à vos côtés?
15. Avez-vous déjà penséàmourir ou àvous suicider après un rejet?

Si vous avez répondu par un oui àune ou deux de ces questions, il est possible que vous ayez certains traits de dépendance affective. Si vous avez répondu par un oui àtrois questions ou plus, vous êtes dépendant affectif.

La cause de la dépendance affective

Si, adulte, je ne réponds pas à mes besoins fondamentaux, j’entretiens une dépendance affective envers l’autre, de qui j’attends qu’il le fasse pour moi. Le manque d’intimité avec soi-même, le manque d’écoute et de respect de son corps, le manque d’amour de soi finissent par nous habiter en permanence si l’on ne prend pas du temps pour soi afin d’être capable de sentir ses besoins ou ses malaises dans le but de les accueillir, de s’accepter et de trouver ainsi des réponses au vide intérieur. Tous ces manques prennent la forme de personnages et de fausses croyances qui emprisonnent l’âme.

Les personnages d’abandon, de rejet, de culpabilité, de rivalité, d’infériorité, de supériorité, de trahison, d’injustice, de honte de soi viennent gonfler notre ego. Lorsque nous apprenons dès l’enfance àbanaliser nos sentiments, àtaire nos émotions, nos peurs et nos craintes, ces personnages constituent autant de réactions défensives qui continuent de nous couper de nos émotions mais aussi, malheureusement, de notre vitalité. C’est ainsi que nous emprisonnons notre âme.

Pourquoi développons-nous des réactions défensives?

C’est essentiellement pour ne pas ressentir l’émotion qui nous assaille au moment de la décharge émotive d’un parent ou d’un éducateur. Le malaise intérieur est à ce point insupportable que l’enfant développe une attitude inconsciente pour bloquer l’émotion, cette énergie trop souffrante qui le terrifie, l’humilie, l’insécurise. Il se protège en mettant en place, inconsciemment, une défense par le refoulement, réaction qui lui permet de survivre en ne sentant plus cette souffrance insupportable.

La décharge répétitive de blâme, de critique ou de violence, ou même l’apathie et l’indolence du parent ou de l’éducateur est trop souffrante pour l’enfant. Il relègue donc sa souffrance aux oubliettes, en pensant s’en défaire à jamais, mais il se prive ce faisant de ses intuitions, il se coupe de l’âme qui cherche à le propulser sur son chemin de vérité pour sentir la vibration divine en lui.

Avec le temps, l’enfant qui apprend à taire sa douleur est de moins en moins capable d’entendre et de répondre adéquatement à ses besoins, ce qui crée en lui une division qui peut lui faire perdre contact avec ses émotions, sa vulnérabilité et sa sensibilité. C’est alors que s’intensifie le confinement émotionnel, que nous avons vu précédemment.

Comme il ne veut pas revivre cette douleur et ces peurs atroces et qu’il ignore même l’existence de ses réactions défensives du fait qu’il ne connaît rien d’autre, il reproduit les mêmes schémas que ses parents ou ses éducateurs, dans une boucle infernale qui le pousse chaque fois à s’abandonner et à se rejeter lui-même un peu plus.

TÉMOIGNAGES
Le sentiment d’abandon

Kathleen Lachevrotière

Le besoin d’exister… Je viens d’avoir 50 ans et enfin j’existe. Depuis plus d’un an, je m’occupe de mon « déconfinement émotionnel ». J’apprends à exprimer ce que je ressens au lieu de le réprimer et de l’enfouir tout au fond

de moi pour ne pas sentir et pour ne pas déranger. J’apprends à aimer la personne imparfaite que je suis.

D’aussi loin que je me souvienne, je suis prisonnière de mon personnage de femme forte. Je devais être forte pour ma mère à la mort de mon père, pour mes conjoints qui avaient besoin de moi; c’est que j’avais l’âme d’une sauveuse, voyez-vous. Et puis à la mort du père de mes enfants, j’ai dû être forte pour eux. Je devais être forte pour tout le monde, m’occuper de tout le monde tout en m’oubliant de plus en plus. J’étais épuisée, à bout de ressources. Le jour où j’ai voulu émerger et m’occuper de mes besoins, j’ai été mise à l’écart, traitée comme un paria. J’ai acheté la paix en continuant à me taire. Puis un phénix s’est posé sur ma route par l’entremise d’un premier programme axé sur la découverte de soi. Je m’y suis inscrite et le travail a commencé.

Petit à petit, j’ai appris à me connaître. J’ai creusé de plus en plus en moi. Sur ce chemin de découverte, je me suis perdue quelquefois, j’ai repoussé des gens que j’aimais, j’ai heurté des amitiés, mais je ne me suis jamais abandonnée. J’ai complété ce premier programme de croissance personnelle et un besoin puissant de poursuivre ce travail sur moi m’a fait choisir un second programme. Puis un jour est apparu, dans toute sa splendeur, mon besoin d’exister! Tout mon fonctionnement tourne autour de ce besoin non comblé en moi depuis que je suis toute petite.

Chaque fois que je suis en relation avec les autres, ce besoin d’exister est là qui crie en moi : « Voyez-moi, écoutez-moi, aimezmoi! » Je faisais toutes les courbettes du monde pour qu’on m’accepte, qu’on me juge digne de faire partie « de la gang » tout en me sentant seule parmi la foule, car je n’étais pas moi.

C’est un travail de tous les jours. Encore ce matin, en relisant ces premières lignes, je me rends compte que je suis en train de retomber dans mon schéma de choisir les autres au lieu de moi, de taire ce que je ressens pour ne pas faire de peine aux autres, ne pas les blesser, ne pas être rejetée ou jugée. Mais grâce au travail que j’ai fait et que je fais encore sur moi, je m’en rends compte rapidement et je peux m’en occuper tout de suite au lieu de souffrir inutilement pendant des jours, des mois, voire des années, comme par le passé.

Il est tellement facile de s’oublier et pourtant je suis la plus belle histoire d’amour qu’il m’aura été donné de vivre dans ma vie. Personne ne m’aimera autant que moi je peux m’aimer et je n’aimerai personne autant que je m’aime. Longtemps, j’ai cherché partout l’amour et la reconnaissance sauf là où ils ont toujours été, au fond de moi. J’existe depuis le jour où je suis née, mais je n’ai jamais su prendre ma place. Aujourd’hui, je prends conscience enfin de la personne merveilleuse que je suis. Et je m’aime! Oui, c’est bon de se le faire dire par les autres, mais c’est encore mieux quand ça vient de nous. Nul n’est une île, on a besoin les uns des autres, mais si ça ne part pas de moi, peu importe l’attention que je recevrai des autres, je ne la goûterai pas parce que je m’en croirai indigne.

Tout part de moi! Cette phrase, je me la répète tous les jours, plusieurs fois par jour. C’est devenu mon mantra. Je me suis évité bien des conflits en tournant le projecteur sur moi, sur ce que je ressentais, avant de m’exprimer dans le respect de mes sentiments, et de ceux des autres aussi. Je prends ce qui m’appartient et je remets à l’autre ce qui lui revient, ce qui a amélioré mes rapports avec mes enfants, mes amis, ma mère.

Le plus difficile pour moi reste encore les relations amoureuses. Je peine encore à faire confiance, mais surtout à me faire confiance. Je doute toujours. Je crois que je dois continuer à apprendre à me connaître davantage pour vraiment savoir qui je suis et ce que j’aime afin d’*être* dans mes rapports avec l’autre. Je veux arrêter de faire souffrir ceux qui m’aiment, mais surtout de me faire souffrir. C’est mon plus gros défi à ce jour. Je continue donc l’apprentissage de mon être. Ce travail en est un de toute une vie. Et je suis heureuse de parcourir ce chemin en ma compagnie.

Cathy Landry

Mère de deux petits amours, choyée par la vie, venant d’une famille unie où les deux parents y sont ainsi qu’un jeune frère, surdouée, j’ai suivi le « bon » chemin, fait de grandes études et performé dans tout ce que j’ai entrepris. Petite, je suis jolie et sage, je réussis bien à l’école et je suis toujours là pour aider. À l’école primaire, j’offrais mon aide aux amis pour leurs travaux, je partageais mes repas avec ceux qui n’en avaient pas, je défendais ceux qui se faisaient attaquer même si le rejet par la suite était inévitable. Voilà ce

qui me résume aux yeux de tous. Ma soif d'aider, de sauver et de justice est là du plus loin que je me rappelle, prête à affronter et à me battre contre tout ce qui est injuste.

Cependant, cette perfection cache un côté un peu plus sombre. J'ai mis plusieurs années de recherches spirituelles, d'essais et erreurs, à avancer et reculer, pour en arriver à un point où tous les événements se sont succédés afin de me faire comprendre que ça n'allait pas du tout. Relations amoureuses non satisfaisantes où j'ai toujours le sentiment de trop donner et de rien recevoir en retour, manque d'amour, d'affection, de compagnon qui sait me deviner et répondre à mes besoins, trahison dans mon milieu de travail par des personnes que j'estimais et que j'aimais profondément, des amis. J'aurai tout donné et j'y ai laissé une grosse partie de ma santé pour les aider, les sauver de leurs problèmes, être toujours là pour tout le monde.

Après un arrêt de travail surviennent bien d'autres événements de trahison pour me dénigrer, me détruire et affecter mon intégrité personnelle et professionnelle ainsi que ma sécurité, et ce, de la part de personnes en qui j'avais mis toute ma confiance et que je ne voulais qu'aider en essayant de combler leurs besoins et demandes qui faisaient volte-face pour me porter atteinte. On me conseillait de ne rien faire alors même que je n'avais plus de pouvoir.

En plus d'être malade, de ne plus être capable de réfléchir, de ne plus avoir de revenus, les agissements pour me détruire continuaient. Mon sentiment d'impuissance était si grand, si profond. J'étais complètement perdue. J'étais coupable de quoi pour vivre tout ça? Quels gestes avais-je posés pour qu'on détruise ma carrière, ma vie, ma santé? Trahison, abandon, épuisement, dépression, impuissance, culpabilité, envie de mourir pour que ça finisse.

Pourquoi cette vie? Pourquoi moi? Qu'avais-je fait pour mériter toute cette souffrance et ce tourbillon d'événements malsains? Je ne savais pas comment prendre soin de moi!

J'ai commencé par m'accrocher à une raison de vivre au quotidien. Mes deux enfants ont été en quelque sorte la bouée qui m'a permis de tenir le coup jusqu'à ce que je me remette tranquillement et que j'apprenne. Que j'apprenne à prendre soin de moi, mais comment? Que j'apprenne aussi que ce n'est pas à *faire* que je *suis*. J'apprends à être responsable plutôt

qu’impuissante, à comprendre où j’ai du contrôle, à dire ce qui est là plutôt que de ne pas savoir pourquoi je réagis à l’excès, j’apprends à ne plus me sentir coupable de choses hors de mon contrôle, à prendre du recul face aux événements et à comprendre d’où vient mon désir profond de sauver le monde. Plus que tout, ma blessure d’abandon a été présente même dans le meilleur des milieux de vie.

J’ai dû composer avec un père très rigide, directif, pour qui les opinions des autres membres de la famille n’avaient pas toujours leur place. Je ne comprenais pas que ma mère endure ça. Si j’étais en désaccord, il n’y avait pas de place à l’écoute et à la discussion. J’étais valorisée, reconnue et aimée quand je réussissais et disais comme lui. Je me suis abandonnée moi-même à tenter de me valoriser dans le faire, c’est tout ce que je connaissais. Calculer l’amour des autres en guettant les signes et les preuves, interpréter contre moi si quelqu’un arrive en retard à une rencontre, mettre l’amour à l’épreuve plutôt que de dire comment je me sens, choisir la fuite, tout cela est présent dans ma vie.

Je traîne encore un fort sentiment d’être incomprise et de n’avoir pas d’importance. Dans mon raisonnement, lorsque je veux me faire comprendre, je dois hausser le ton, faire des coups d’éclat pour me faire voir et me faire reconnaître, aller au-devant des autres et même plus. Ce que j’ai toujours reproché à une personne exceptionnelle, j’étais en train de le devenir.

J’ai ouvert les yeux sur des événements que je pensais banals et normaux et j’apprends tous les jours en prenant conscience de l’ici et maintenant et de qui je choisis d’être, consciente que le faire ne m’apportera jamais autant. Être qui je suis, m’accepter telle que je suis, m’aimer pour ce que je suis, me fonder sur moi-même pour rayonner sur mon entourage.

Prendre un moment chaque jour pour faire comme si j’étais un petit oiseau et me regarder aller, comme si j’étais la maman en moi qui me regarde comme son enfant. Est-ce que je suis dans la bonne direction, comment puis-je me rattraper et qu’est-ce que je souhaite profondément pour aujourd’hui?

Alors, petite fille toute parfaite dans ton imperfection, aimes-toi comme tu es, je suis là pour toi et je ne te laisserai pas tomber. Chaque pas sera

important et nous allons apprendre à les franchir côte à côte pour que tu sois fière de qui tu es. Ta maman qui aime ton être tout entier!

Claudia Daigle

Toute petite, on me décrit comme une enfant tranquille, calme, facile et très sensible. Si je me décris, je dirais que je me suis toujours sentie différente des autres. J'ai jugé plusieurs traits de ma personnalité pendant longtemps, car j'attendais des gens qu'ils me confirment dans mon droit d'exister. Je me sentais donc rejetée et abandonnée des autres quand ils n'arrivaient pas à me comprendre. Certaines situations charnières de ma vie ont alimenté ce sentiment d'abandon, des départs inattendus, des séparations soudaines et des changements impromptus. Cela a engendré en moi un sentiment d'insécurité, de trahison et d'angoisse profonde. J'étais certaine que je n'étais pas digne d'être aimée.

L'autre me fait peur. J'ai peur qu'on me quitte sans en comprendre la raison, qu'on me remplace, qu'on m'oublie et qu'on ne me dise pas tout. Je trouve difficile de m'engager, car j'ai peur de perdre. Si je me retrouve seule, cela confirme mon sentiment de ne pas être aimable et que je n'en vaux pas la peine. Pour me protéger, cela m'a poussée à être constamment à l'affût de ce qui se passe autour de moi. Je suis extrêmement sensible à l'autre, à son langage, verbal ou non, à sa posture et à l'énergie qu'il dégage. J'ai appris à décoder l'autre afin de me préparer à un éventuel danger. J'anticipe encore aujourd'hui d'être abandonnée, rejetée, qu'on me quitte ou que quelque chose de grave se produise.

Je crois que j'ai toujours eu de la facilité à reconnaître émotions et sentiments, les miens comme ceux des autres. Toutefois, j'ai beaucoup de difficulté à les comprendre et à en saisir la signification. En ce sens, il m'est facile de m'imprégner des émotions des autres, mais je suis incapable de les départager des miennes. Compte tenu de mon tempérament introverti, je me suis repliée sur moi-même en bloquant mes ressentis et en m'isolant.

J'ai forgé mon identité sur un système relationnel de sauveuse. J'ai compris que pour être aimée, je devais prendre en charge et sauver l'autre de sa souffrance. Je me sentais valable dans le regard que l'autre posait sur moi. J'avais plus de chances qu'on m'aime en étant présente aux autres.

Toutefois, je me sentais envahie par le monde extérieur, car je dépassais constamment mes limites. J'attendais qu'on m'aide, qu'on me voie, qu'on m'accepte et par-dessus tout qu'on me valide et qu'on me dise que j'étais correcte. Évidemment, je n'étais ni vue ni entendue. La sauveuse a tellement été aimée et appréciée qu'il m'est difficile de la laisser partir, comme si je perdais quelque chose en la laissant.

J'ai entretenu ma dépendance affective, car je m'attendais à ce que les autres répondent à mes besoins, ce qui a soutenu ma croyance que je n'étais pas aimable et mon sentiment de rejet. J'ai donc remis en question mon droit d'exister. Pour me protéger, je mettais un terme à mes relations ou je m'accrochais à l'autre au point de ne vivre que pour lui. À certains moments de ma vie où j'ai montré ma sensibilité, j'ai vécu du rejet, de la critique ou de la honte. Je sentais qu'on ne m'aimait pas. J'en ai conclu que lorsque j'étais vulnérable, j'étais aussi faible et en danger. Je me suis alors castrée dans ma sensibilité. Encore aujourd'hui, je n'accepte pas pleinement cette facette de moi et il m'est difficile de me montrer vulnérable.

Avec les années, j'ai créé un fossé entre moi et le monde extérieur en utilisant différentes fuites : études, travail, sommeil, nourriture. Mon surplus de poids était une barrière de protection pour ne pas me sentir et pour maintenir une distance avec les autres. J'avais honte de moi. J'ai vécu un point de bascule en 2020. Je me suis libérée et j'ai agi en m'engageant dans de nouveaux projets. J'ai rencontré des leaders inspirants, des gens de coeur qui m'ont permis d'entrevoir un avenir différent. Je me suis entourée de personnes qui m'ont vue et qui ont cru en moi bien avant que je sois capable de me voir et de me croire. Ces regards bienveillants m'ont sauvée de moi-même en m'autorisant à être qui je suis.

J'avais besoin d'autorités saines qui me permettaient de reconnecter avec mon essence véritable sans vouloir me changer. J'ai compris que je devais moi-même me donner ce que je recherchais tant à l'extérieur de moi, soit la sécurité, la sensibilité, l'écoute, la bienveillance et la constance. Je m'étais forgée une carapace pour ne pas sentir mes émotions, car plusieurs expériences douloureuses que j'ai connues n'ont pas reçu toute l'importance qu'elles méritaient. Je n'accepte pas encore pleinement ma sensibilité, comme je l'ai dit, car j'ai peur de la façon dont je serai reçue par l'autre. Chaque jour, j'apprends davantage à être une autorité saine pour moi.

J’ai compris que je dois me donner structure et discipline pour ne pas m’abandonner. Je comprends qu’être vue et entendue dépend de moi. Je sais maintenant que toutes les réponses sont en moi. Toutefois, je dois apprendre à bien discerner les réponses de mon intuition de celles de mon ego pour ne pas me laisser envahir par mes peurs et mes croyances limitantes. J’ai encore à développer le discernement entre l’autre et moi pour bien saisir mes émotions et mes besoins. Je fais des pas chaque jour pour transcender mon sentiment d’abandon. J’ai compris que je devais accompagner la petite fille que j’étais, être une adulte aimante et bienveillante pour elle.

Je me rends compte que la clé de ma libération est de faire preuve d’authenticité afin de reprendre contact avec ma sensibilité et ma vulnérabilité. Je sens et je suis davantage à l’écoute de ce qui est là pour moi. Je m’accepte de plus en plus. Il m’est facile de me sentir remplie de culpabilité d’avoir osé nommer ce qui est là pour moi. Prendre soin de moi me demande constance, patience et persévérance. J’apprends aujourd’hui à accueillir et ressentir cette culpabilité et à être, tout simplement.

Sylvie Sabourin

Un beau bébé tout rose est arrivé sur cette planète le 21 décembre 1972. Oui oui, moi! Je suis certaine que j’étais un beau bébé adorable qui avait tout pour être aimé et chéri de ses parents. C’est à mes trois semaines de vie que ça se corse. Ma grand-mère maternelle vient me chercher, car ma mère est apparemment en dépression post-partum. C’est mon premier sentiment d’abandon, mais je m’adapte rapidement. Un très grand lien se crée entre ma grand-mère et moi et je l’aime plus que tout. Vers l’âge de 3 ans, ma mère me reprend en faisant une crise de colère, car mes grands-parents ne veulent pas me laisser partir. Abandon!

De 3 à 7 ans, je suis seule avec mes parents lorsque mon petit frère se pointe le bout du nez. Ma mère le chérit comme un cadeau du ciel. Moi, je semble être la fille à papa malgré les crises de colère et les changements d’adresse qui se multiplient. À la fin de mon primaire, je compte plus d’écoles à mon actif que d’années de scolarité. De plus, j’ai manqué deux mois d’école vers l’âge de 9 ans pour une virée en Floride, à fréquenter les encans et à vivre dans une camionnette avec mes parents et mon frère.

Après cette virée, ma mère quitte le nid familial en emmenant mon frère, et me laisse seule avec mon père. Un autre abandon.

Je cumule les abandons, un bout chez mes grands-parents maternels, un bout en famille d'accueil, un bout avec ma mère, un bout avec mon père. Ce dernier, en qui j'ai confiance, me confie le rôle de sa femme. Il me couvre de cadeaux et me dit que pour le reste, « ce n'est que des caresses ». C'est aussi ce qu'il plaidera devant le juge l'année suivante. Je me sens abandonnée, rejetée, trahie, manipulée et humiliée. J'ai environ 12 ans, je ne suis pas consciente de ce qui se passe, mais je comprends, dans mon for intérieur, que je ne me sens pas bien et que je dois agir. Je me mets à faire des fugues et je me reprends à trois fois pour en parler avant qu'on finisse par me sortir de là. C'est ma tante qui appelle la Protection de la jeunesse; le processus judiciaire est entamé. Je demeure avec elle durant ma deuxième année du secondaire et ensuite avec ma mère. La Protection de la jeunesse m'offre des formations de groupe et un service de grande soeur à l'école pour m'aider dans mon cheminement.

Pendant que les autres ados s'affairent à pardonner, moi je jure de ne jamais lui pardonner, pour me protéger et protéger mes futurs enfants. Mon cheminement m'amène à lui trouver une raison de ne pas lui en vouloir : c'est sûrement quelque chose dans son cerveau qui ne fonctionne pas bien. Avec les thérapies, je ne lui en veux plus, je veux simplement ne pas le revoir et peut-être, je dis bien peut-être, qu'une partie de moi aurait souhaité le guérir.

La fin de mon adolescence se déroule bien chez ma mère. Je débute un boulot d'étudiante et à la fin de mon secondaire, ma mère m'encourage à voler de mes propres ailes. Ce fut de belles années chez ma mère et son conjoint que je considère maintenant comme une figure paternelle. Ils m'ont transmis des valeurs et des règles de vie importantes à mes yeux. À ce moment-là, je bâtis mon extérieur, je me prends un appartement et m'offre une petite formation que je peux me payer. Je fonde une famille et je gravis les échelons au travail. Je cultive ma valeur et mon estime et ça fonctionne plutôt bien.

À l'aube de mes 42 ans, ma mère m'abandonne une dernière fois pour son plus long voyage, cette fois dans l'au-delà; une crise de coeur massive l'emporte sans crier gare. C'est à ce moment que je découvre le profond

sentiment d’abandon et le manque d’amour qui m’habitent depuis mon enfance. Je sais qu’elle a fait de son mieux avec ce qu’elle avait, mais cela n’adoucit en rien ce vide que j’ai longtemps cherché à combler de l’extérieur. Mon pilier d’amour, ma grand-mère, m’a aussi quittée quelques mois à peine après ma mère. Aujourd’hui, six ans plus tard, c’est ma très proche cousine qui me quitte à l’approche de ses 50 ans. Je réalise que je suis la seule survivante de la famille qui m’entourait à ma naissance.

Ces abandons m’ont appris à être forte, à foncer, à ancrer au plus profond de moi que le lien de sang n’a aucune valeur dans les rapports que j’établis avec les gens qui m’entourent. Vouloir, c’est pouvoir! Tout est possible. J’apprends un peu plus chaque jour à être en relation avec moi, à me donner de l’importance, de l’amour et du respect. Et depuis peu, j’apprends à accepter que les cinq blessures de l’âme et mes mécanismes de défense feront toujours partie de moi, ce sont mes alliés pour me rappeler que je dois prendre soin de moi. Il est temps! Le temps passe si vite.

Suzanne Bélair

En juin 2020, on me dit : « Suzanne, je pense que tu dois aller voir ton médecin. » Tout est lourd, le travail, l’organisation des vacances au chalet. J’avais encore perdu du poids. J’étais irritable, c’était difficile même de cuisiner. Le 25 juin, j’appelle la gestionnaire de l’assureur en pleurs, j’ai besoin d’aide, l’anxiété est bien présente et est difficile à vivre. Ce n’est pas la première fois que je dois cesser de travailler pour ce problème, mais ce sera la dernière; je décide de prendre ma retraite en juin prochain, j’aurai 55 ans. Je ne suis plus capable de travailler à l’hôpital. En plus, avec la pandémie, ça fait bien longtemps que je ne me sens plus à ma place.

Après trente-deux ans de service, j’ai donné et bien donné tout ce que j’avais, en dépassant mes limites à maintes reprises. Je dois écouter mon corps qui me dit encore une fois « choisistoi! ». J’ai aimé mes patients, j’ai aimé les familles et mes collègues de travail, mais là je dois me choisir. Je vis de la honte, de la culpabilité, je me sens tellement coupable d’être encore en arrêt de travail. Je passe mon été à marcher aux abords du lac Lemay près de chez moi et à admirer la nature, simplement à respirer et

essayer de rester dans le moment présent pour que ce tourbillon de pensées s’arrête dans ma tête.

En mars 2020 je découvre en ligne un programme de croissance personnelle et je sens que c’est la voie que je dois prendre. Je découvre l’amour, la liberté, la paix intérieure, la liberté de me sentir en paix avec mes blessures et mon histoire de vie, et de vivre de la légèreté dans ma vie. Quelques mois plus tard, je décide de pousser ma démarche encore plus loin au moyen d’un second atelier. Je veux approfondir, me connaître davantage, être consciente de mes mécanismes de défense, apprendre à établir mes limites avec mon entourage pour me respecter et me sécuriser. Plus

Je suis claire et précise dans la formulation de mes limites, plus je me sécurise et reprends le pouvoir sur ma vie. Je me responsabilise en affrontant mes peurs, je vais voir dans ma société intérieure d’où viennent ces peurs en suivant mes chemins de vérité. Je fais mes devoirs pour me connaître davantage et me connecter à mon essence, à celle que je suis vraiment. Je me donne cette importance.

Je ne dois plus m’abandonner, j’en ai assez de m’effacer, de ne pas prendre ma place, de me taire, de ne pas dire ce que je pense de peur d’être jugée, de perdre l’amitié et l’amour de l’autre. Facile? Non, vraiment pas! Mais combien c’est satisfaisant et valorisant. Ce sentiment de fierté que je ressens quand je pose les gestes qui s’imposent, quand j’ose dire ma vérité, prendre ma place et ne plus craindre de déranger, de déplaire par peur d’être rejetée, abandonnée et de ne plus être aimée. Mon choix : exister.

En janvier 2021, je retourne au travail. Alors que je gare mon auto, je reçois un appel de la gestionnaire qui me dit : « Mme Bélair, je n’ai pas reçu la note de votre médecin pour votre retour au travail. » Ah non! Pourtant le bureau de santé me dit que je peux y retourner. La gestionnaire me rappelle : « Vous ne pouvez pas retourner au travail, nous n’avons pas reçu l’autorisation de votre médecin. » Et là, une petite voix me dit : « Tu n’as plus besoin d’y retourner, c’est terminé! » Je suis sous le choc. Ai-je bien entendu ou cette voix est-elle le fruit de mon imagination?

Un pas à la fois, un jour à la fois, j’avance. Mon but : continuer à me choisir, ne plus m’abandonner, me donner l’importance que je mérite. J’ai trouvé un nouveau travail où je me sens vraiment à ma place et où je peux continuer à aider les gens à améliorer et maintenir leur état de santé, à

travailler avec des gens de coeur, une équipe dynamique avec une éthique professionnelle où règne l'entraide; je deviens la meilleure version de moi-même.

En fait, ce n'est pas un travail, mais une passion d'aider les gens tout en continuant de m'élever comme être humain, c'est-à-dire faire face à mes peurs, mes doutes, mes interrogations, sortir de ma zone de confort, me faire confiance, me dire que ça va marcher. Ne plus jamais m'abandonner pour enfin exister, avoir ce sentiment de fierté, de légèreté et de liberté.

CHAPITRE 7
Prison 6
Le sentiment d’insécurité

Il y a trois jours que je me suis aventuré pour la première fois et bien malgré moi dans l’arrière-boutique de cette épicerie qui m’apparaît maintenant comme l’endroit le plus chaleureux de ma vie d’adulte. Elle me rappelle bizarrement le sous-sol chez mon grand-père maternel, où j’ai passé une bonne partie de mon enfance à observer mon grand-père « bizouner » avec toutes sortes de moteurs.

« Mon grand-père était de cette génération d’hommes peu bavards. Il ne m’a jamais dit qu’il m’aimait, mais je me sentais en sécurité à ses côtés. Chaque fois, il me débouchait une boisson à l’orange et je m’assoyais dans l’escalier pour l’observer. Je crois que c’est l’homme le plus passionné que j’ai connu de toute ma vie. Je devais avoir 8 ans quand il est décédé, et aujourd’hui, je réalise qu’il a laissé en moi un très grand vide. Toi, tu as connu tes grands-parents?

– Oui, pourquoi me poses-tu cette question?

– Pour rien. Nous parlons d’abandon et je me surprends à penser à mon grand-père.

– Le père de ton père?

– Non, celui de ma mère. Le père de mon père avait un regard très autoritaire. Je n’aimais pas aller chez lui, car on n’avait jamais le droit de faire quoi que ce soit. Même, je me rappelle qu’il me faisait très peur.

– À ce point? C’est triste. Moi aussi, j’ai beaucoup souffert d’insécurité affective.

– D’insécurité affective?

– Oui, en fait, ton grand-père aurait dû être une autorité saine pour toi. Des grands-parents, à la base, ça devrait être réconfortant, mais je perçois que ce n'est pas ce que les tiens ont été pour toi. L'insécurité affective est l'un des plus grands fléaux de notre société. Elle nous fait vivre de l'angoisse, de l'anxiété et des malaises profonds de manque, de vide intérieur.

– Pour ça, tu as raison, je n'ai pas eu beaucoup de peine lorsque mon grand-père paternel est décédé.

– J'imagine que tu n'as pas eu avec lui la même relation qu'avec ton autre grand-père.

– Tu sais, mon grand-père maternel aussi était autoritaire. Plus jeune j'en avais peur, mais j'ai compris que c'était sa rigidité qui m'effrayait. Ma grand-mère, elle, était très sécurisante. Chez elle, c'était un cadre très structuré, avec des règles claires et précises. Et tu sais quoi? Plus je vieillissais, plus je trouvais ça sécurisant.

« Tu vois, je pense que c'est ça qui m'a manqué. J'ai grandi dans une maison où il y avait si peu de cohérence. L'autorité de mon père variait selon son humeur et ma mère avait plutôt tendance au laisser-aller, sauf lorsqu'elle se faisait réprimander par mon père et on en avait alors pour quelques jours à ne pas trop savoir sur quel pied danser. Je me rappelle que c'était très lourd et angoissant comme situation.

–Intéressant… Ton insécurité te vient probablement de là.

– Mon insécurité? C'est derrière moi tout ça. Je ne manque de rien, même s'il n'y a pas que l'argent dans la vie.

– Tu sais, l'inquiétude ne se limite pas nécessairement au seul domaine monétaire, on peut la retrouver dans plusieurs sphères de notre vie. L'insécurité est une blessure très souffrante, car elle plonge celui qui en souffre dans un tourbillon de malaises intérieurs et le conduit à diverses formes de dépendance.

– Heureusement, je n'ai pas de problème de dépendance.

– Tu as la mémoire courte, mon ami. »

Je me rappelle soudain tout l'inconfort que j'ai senti lorsque j'ai compris que j'étais dépendant affectif. « Tu n'en manques pas une!

– Je sais, mais rappelle-toi que c’est à toi que tu mens lorsque tu omets volontairement de t’en rappeler. Je suis simplement ton miroir. Je suis loin d’être parfait, et l’insécurité, crois-moi, je l’ai bien connue. Tu ne peux t’imaginer combien la peur s’est manifestée en moi. Lorsque mon château de cartes s’est écroulé, j’ai été assailli par la peur du manque. Et c’était une peur qui m’était très familière. Lorsque j’étais avec la mère de mes enfants, j’ai connu la peur du manque, la dépendance, les critiques, la jalousie et l’envie. Comme j’étais travailleur social, je me croyais au-dessus de tout et je ne ratais jamais l’occasion de lui rappeler qu’elle avait tort. Et tout ça, c’est moi qui l’ai créé.

– Pourquoi dis-tu ça?

– Parce que nous sommes la source de nos pensées, des réactions que nous avons, des émotions et sentiments que nous éprouvons et des gestes que nous posons. »

Il vient encore une fois de me rentrer dedans bien malgré lui. « Tu es en train de me dire que c’est moi qui ai rendu mon père violent, narcissique et autoritaire.

– Pas tout à fait. L’enfant que tu as été a fini par penser que c’était en partie sa faute et, pire encore, que bien souvent il le méritait. Je me trompe?

– Non, tu ne te trompes pas. C’est bien ça le pire.

– Aujourd’hui, tu as de la difficulté à t’en détacher et c’est normal, l’inconnu est insécurisant. Il y a un profond manque en nous lorsque nous sommes plongés dans cette blessure d’insécurité. Autant ton père a été une source de souffrance pour toi, autant je perçois qu’il a aussi eu un effet positif sur ta vie. Les valeurs qu’il t’a inculquées t’ont conduit à te donner la vie que tu mènes aujourd’hui, ta vie personnelle et professionnelle, tes acquis. Ce n’est pas rien, tout ça. Tu te rends compte aujourd’hui que tu aurais peut-être fait des choix différents sans la pression paternelle, mais en même temps, n’est-ce pas vrai de dire que tout cela a constitué un cadre sécurisant qui t’a permis de te rendre là où tu es?

– Oui, c’est vrai.

– Sens-tu que tu évolues différemment dans ta vie depuis que ton père n’est plus de ce monde? »

Je m’arrête de longues minutes pour réfléchir. « Écoute, je n’en avais jamais pris conscience, mais depuis son décès je piétine. Je crois que sa mort marque le début de ma remise en question.

– Est-il possible que tu aies perdu le cadre sécurisant que tu t’étais donné grâce à lui?

– C’est difficile à avaler, mais je crois que tu as peut-être raison.

– Je ne cherche pas à avoir raison, je veux simplement que tu reprennes ton pouvoir sur ta vie. Ton père n’est plus là, tu n’as plus rien à prouver à personne. Ce n’est pas une raison pour passer le reste de ta vie à errer. Reprendre ton pouvoir sur ta vie, c’est devenir une autorité saine pour toi-même.

– C’est vrai que depuis son décès, je me décourage et abandonne plus facilement.

– Oui, c’est un bon exemple. Dirais-tu que tu as tendance à temporiser et à te défiler?

– Je pense que oui. Maintenant que tu en parles, je me rends compte que j’ai toujours été comme ça. Dès qu’un projet ne dépend que de moi, j’ai tendance à douter et à abandonner à la moindre difficulté.

– L’insécurité est une prison qui s’érige sur la peur. Plus les peurs sont présentes, plus la prison prend la forme d’une forteresse. Tu sais, une forteresse a pour but d’en protéger les habitants, mais c’est aussi une prison quand on y pense bien. Chez beaucoup de gens, le moindre petit changement provoque de la peur. Cette peur fait surface lorsque l’imprévu montre le bout de son nez. Tu vois, en ce moment, ton monde intérieur s’écroule et le simple fait de devoir sortir de ta zone de confort pour surmonter ta peur te paralyse et t’angoisse. Ma plus grande peur a longtemps été celle de mourir. J’avais tellement peur de mourir que je m’empêchais de vivre. Nombreux sont ceux qui entretiennent le mythe de la vie après la mort ou qui croient qu’ils sont sur terre pour remplir une grande mission.

– C’est aussi ce que je crois.

– Aujourd’hui, après tout mon parcours, et je te rassure je n’ai pas l’impression d’être arrivé quelque part ou d’être meilleur qu’un autre, mais

je pense que notre vrai rôle dans la vie est… » Il s'arrête pendant que des larmes emplissent ses yeux.

« Notre rôle est de?

– Notre seul vrai rôle est d'honorer la vie. Il faut cesser de penser que nous sommes des martyrs, que nous méritons ce qui nous arrive, que certains ont été choisis pour réussir et d'autres pour souffrir. Fermons-nous la gueule et honorons la vie.

– Ouais, je te suis, mais en même temps pourquoi tant d'injustices?

– C'est parce que l'homme se pense meilleur que la nature dans laquelle il évolue et il oublie trop souvent que c'est la nature qui le garde en vie. Le vivant nourrit le vivant. Pour le reste, c'est notre insécurité qui nous fait agir bêtement.

– Ça revient donc à l'éducation qu'on a reçue encore une fois, j'imagine, car c'est fou ce qu'elle m'a éloigné de ma véritable nature.

– Oui, c'est effectivement l'éducation affective que tu as reçue qui a semé, cultivé et entretenu l'insécurité en toi. L'humain est un terreau fertile en ce sens. Si tu es comme moi, tu as passé une bonne partie de ta vie à t'inquiéter. À une certaine époque, j'étais obsédé par mes peurs. Imagine-toi qu'en plus, je suis une éponge. J'absorbais au passage les peurs de mes clients et je voulais sauver le monde. J'ai mis en place chacune des briques de ma prison d'insécurité. Je me suis enfermé dans un cadre hyper rigide, comme on me l'avait enseigné et petit à petit l'étau s'est refermé sur moi.

– Écoute, tu me le racontes et je ressens un profond malaise. J'étouffe.

– Nous avons affaire à l'autorité dès notre naissance. Dès notre premier souffle, àla sortie du ventre de notre mère, nous entendons des paroles d'autorité, percevons les gestes bien précis du médecin, des infirmières, des sages-femmes qui accompagnent notre mère durant l'accouchement. Ensuite, on nous donne la tape réglementaire aux fesses pour nous faire pleurer et activer notre système respiratoire. L'autorité parentale entre en jeu dès ce moment pour influencer notre vie tout entière. Des phrases aussi simples que « Viens, mon petit bébé, laisse-moi te prendre, te donner à boire. Laisse-moi te laver et te langer, mon trésor » sont importantes pour réconforter et sécuriser les bébés. Cette autorité saine de la part des parents découle de l'instinct paternel et maternel. Le parent enseigne déjà à l'enfant

la base d’une communication authentique en restant sensible à ses besoins. Le ton franc et direct démontre une autorité saine de la part du parent pour le bien-être de l’enfant.

– Ça, c’est en principe. Parce que je n’ai pas l’impression d’avoir été l’objet d’une autorité saine.

– Comment peux-tu le savoir? Tu m’as dit que tu étais l’aîné de la famille. Il arrive souvent que le premier soit hyper protégé. Et si au contraire tu as été celui qui a été le plus aimé? Tu es probablement aussi celui qui a fait vivre le plus d’insécurité à tes parents. Pour eux, c’était nouveau tout ça. Si ta venue au monde avait déstabilisé tes parents?

– Ouf! J’en ai des frissons. Tu me fais voir mes parents d’un oeil différent. Je dois avouer que la venue de mon premier enfant m’a beaucoup déstabilisé.

– L’image que tu as de tes parents est la perception que tu t’obstines à entretenir pour définir ta relation avec eux. Lorsque tu me parles de ton père, je ne perçois pas l’amour et le regard bienveillant qu’il a peut-être eus pour toi. Je ne le connais pas et je ne peux qu’entretenir l’idée que l’humain est foncièrement beau et bon.

– Je me sens coupable d’avoir entretenu ces perceptions à leur égard.

– C’était loin d’être mon intention.

– C’est que c’est ancré profondément en moi.

– C’est normal. Ce n’est pas tout de se libérer. Il y a un processus de déconditionnement à mettre en place si tu aspires à faire de tes désirs ta nouvelle réalité. Je te comprends si bien. Ne va pas t’imaginer que j’ai accepté ma nouvelle vie en claquant des doigts. Ce fut un processus long et souffrant. Tu vois, j’ai toujours eu de la difficulté à m’affirmer. Après le décès de mon frère, j’ai trouvé plus facile de fuir que d’essayer de me faire une place dans cette nouvelle réalité. Sans lui, j’avais l’impression de ne pas exister et j’entretenais moi-même mon inexistence aux yeux des autres, ce qui m’a poussé à refouler encore plus mes émotions. Dans cette petite caverne fragilisée à l’intérieur de moi, je ne me sentais plus libre d’exister tel que j’étais. Pire encore, je n’avais aucune idée de qui j’étais. Je me sentais écrasé, privé de toute initiative et de spontanéité.

– Merci de me raconter tout ça. Tu as le don de mettre des mots sur mes maux. Ça me réconcilie avec la vie. Je te regarde et j'ai parfois l'impression que tu n'es plus l'ombre de ce que tu me racontes. Ça me donne de l'espoir.

– Merci de me reconnaître. J'aurais aimé que ma famille en fasse autant.

– Ce doit être difficile à accepter.

– Ça n'a pas été facile, en effet. Ce qui me blesse encore aujourd'hui et dont je dois m'occuper régulièrement, c'est que j'ai été rejeté au moment où j'avais à lui présenter qui je suis vraiment. Je n'ai pas été reconnu, accepté et encouragé dans ma différence et mon unicité. Je suis encore habité par la honte, l'humiliation et le sentiment d'être sans valeur. C'est ce qui m'habite et je m'en occupe.

– Même si nos histoires sont différentes, nous avons beaucoup de points en commun. Mon plus grand défi sera de ne pas juger ni rejeter ma grande vulnérabilité. Tu m'as fait prendre conscience que je m'asservis à l'autre au point de ne plus exister.

– C'est magnifique de te voir te reconnaître. C'est un signe qu'il se passe quelque chose de grand à l'intérieur de toi. Par peur de perdre et par manque de confiance en toi, tu as adopté les pensées, les goûts, les croyances, les besoins, même les émotions des autres. J'étais comme ça avec mon frère. J'avais tellement peur d'exister et de prendre ma place que je me suis fusionné à lui jusqu'à devenir son ombre. J'ai développé envers lui une grande dépendance affective.

– Et comment as-tu réussi à échapper à cette emprise? C'est un peu ce que je vis maintenant en sentant que je suis dépendant d'un père qui n'est même plus là.

– Chercher à s'en détacher active la crainte d'être déloyal. Pour ma part, j'ai dû apprendre à m'affirmer, à poser mes limites et à me choisir en me respectant et en m'écoutant et c'est aussi le cas pour toi. Même si ton père est mort, tu ne l'as pas facile.

– Ouais, eh bien je pense que je ne serais jamais arrivé à ça de son vivant.

– Crois-tu que ton père avait le droit d'exister?

– Oui, bien évidemment.

– Et si je lui avais posé la même question à ton sujet, crois-tu qu'il aurait lui aussi répondu par l'affirmative? »

Je lève les yeux au ciel comme lorsque j'étais petit et que je levais les yeux en cherchant le regard approbateur de mon père. Une larme coule sur ma joue. « Tu as raison, il aurait répondu fièrement oui.

– Je sais ce que tu ressens, mon vieux. Tu n'as pas à te sentir coupable, pas plus que tu n'as à entretenir ces pensées. Tourne ton regard vers toi, reconnais simplement ce que tu vis et accueille-toi. Tu n'es pas tes blessures, tu es un être blessé, ce qui est bien différent. Comme pour toutes tes autres blessures, le chemin de la paix intérieure reste le même : reconnaître et accepter ce qui est.

– Tu crois que je vais y arriver?

– Sans l'ombre d'un doute. Tu es intelligent, de plus en plus conscient de toi-même et tu acceptes de marcher vers l'inconnu. Ça ne peut que bien aller.

– En ta présence, je me sens invincible. Je suis si heureux d'avoir fait ta connaissance. J'aurais tellement aimé avoir des amis comme toi dans ma vie. Je suis heureux de t'avoir trouvé, heureux que nous nous soyons trouvés. »

Le commis détourne le regard sans répondre et un profond malaise monte en moi. « Tu ne réponds pas? Je ne suis pas digne d'être ton ami?

– Écoute… Tu es une belle et bonne personne. Ton histoire me touche au plus haut point et, comme toi, j'ai été très heureux de passer les trois derniers jours avec toi.

– Il est où le problème alors?

– Il n'y a pas de problème. Pas plus que tu n'as besoin de moi dans ta vie. J'ai fait le choix d'aller vers toi, car je sentais que c'était la chose à faire. Je t'ai offert de mon temps parce que je sentais aussi que c'était la chose à faire. Et aujourd'hui, nos chemins vont se séparer, car je sens, encore une fois, que c'est la chose à faire. Ne va pas penser que je te fuis. Je n'ai plus personne dans ma vie, à part mon patron ici et les clients que je croise régulièrement. Mais pour encore combien de temps, je ne sais pas. »

Je sens monter la rage et la frustration en moi. « Sérieusement? Je ne comprends pas pourquoi tu joues avec les émotions des gens comme ça.

– Ne me prête pas de mauvaises intentions, car tu t'éloignes du sens de notre rencontre. Tu ne repars pas seul. Je t'ai aidé à aller à ta rencontre et rien n'arrivera à la cheville de cette rencontre si tu te permets de l'honorer.

– L'un n'empêche pas l'autre, tu sais.

– Peux-tu simplement accepter de ne pas comprendre ma décision? Ça t'empêche d'accéder à ta vérité. Accepte aussi que d'autres puissent parfois ne pas comprendre tes décisions. »

La tension retombe aussitôt en moi. Je viens de comprendre que j'ai passé une partie de ma vie à me justifier.

« Tu pourras passer me saluer, me dire comment tu vas, reprend le commis. Mais je ne veux pas entretenir de relations pour l'instant. Aujourd'hui, je me sens libre. Je dois tout de même accepter que je sois fragilisé et que je doive me protéger.

– Je respecte ton choix, même si cela me rend triste. »

Le commis se lève et me tend les bras. Je ne sais comment réagir, car il y a bien des lunes qu'un homme ne m'a pas pris dans ses bras. Je m'approche lentement, avec un certain inconfort. Il m'empoigne et me serre très fort contre lui.

« Merci de ta confiance et de ton respect, murmure le commis à mon oreille. Tu es la première personne à qui je me confie autant. Je remercie la vie de t'avoir mis sur mon chemin. J'aimerais que tu me fasses la promesse de te donner le droit d'exister. Tu es privilégié. Tu es en vie! »

Je me retire de ses bras pour essuyer mes larmes. « Merci d'être venu à ma rencontre dans ma voiture. J'avais perdu tous mes repères. Bien que j'aie l'impression d'avoir une montagne à surmonter, je sens que j'ai tout pour réussir. Mais…

– Mais quoi?

– Je suis si inquiet. J'ai peur.

Il me met la main sur l'épaule et me regarde dans les yeux. « Tu n'es pas seul. Plonge à l'intérieur de toi, tu trouveras la force qui saura te

réconforter. Fais-toi confiance. Tu y arriveras. »

Il fait un pas en avant en me montrant discrètement la porte. Je m'arrête pour balayer la pièce des yeux, avec le sentiment d'y laisser une partie de mes blessures. Je pousse la porte et le soleil m'éblouit aussitôt.

« Au revoir, mon vieux. Sois prudent. Je tiens à toi. »

D'un pas lent, je me dirigeai vers ma voiture en me demandant comment va se passer mon retour à la maison. Les dernières paroles du commis, encore fraîches à mon esprit, éveillent en moi beaucoup d'incompréhension. Comment une personne qui me rejette si facilement peut-elle dire qu'elle tient à moi? C'est à n'y rien comprendre.

Espace : Temps pour soi

Nous venons de voir ensemble la prison du sentiment d'insécurité. L'insécurité est une racine profonde bien ancrée chez la plupart des gens. La sécurité est un besoin fondamental de l'être et sa définition diffère selon la culture, l'époque, le milieu et la situation dans laquelle on évolue. Par sa complexité, l'insécurité reste l'une des prisons dont il est le plus difficile de se libérer. Voyons ensemble comment l'insécurité nous affecte, chacun à notre façon.

Le regard autoritaire

Le regard qu'a posé le parent ou l'éducateur sur l'enfant lui a parfois fait très peur. Ce regard sévère, parfois écrasant, a eu des répercussions importantes sur l'image et l'estime de l'enfant. Comment nous exprimer honnêtement, clairement, de façon sensible et vulnérable si le parent se sert de son pouvoir dictateur, aux antipodes de la sensibilité et de la vulnérabilité? Comment devenir authentiques et honnêtes si le parent est coupé de ses émotions et manifeste une autorité violente et dictatrice?

La figure paternelle a été le premier modèle masculin de l'enfant. Cette figure au regard écrasant l'a insécurisé. Jour après jour, ce regard du père a laissé une profonde trace dans le jardin secret de l'enfant, qui croit en ce regard et le permet jusqu'à le déposer dans son jardin secret. Les premières racines de ce regard envahissent son jardin et lui font croire qu'il n'est pas

un bon petit garçon, une bonne petite fille. Ce regard autoritaire et malsain ancre en lui le sentiment d'être sans importance. Aussitôt que ce regard se pose sur nous, il éveille en nous le petit garçon ou la petite fille indocile, susceptible et humilié, rempli de honte et de culpabilité. Pour ne pas montrer notre infériorité et nos peurs, nous adoptons des comportements qui donnent l'impression que nous sommes en contrôle.

Enfant, je replongeais constamment dans mes blessures de rejet et d'abandon. N'exprimant pas mes émotions, mes désirs et mes besoins du fait que je n'avais pas appris à le faire, j'ai développé un personnage d'insécurité. Pour moi, àl'époque, je ne savais pas faire la différence entre l'autorité saine ou malsaine. Je sentais un fort besoin de prouver constamment àma famille et àtous ceux qui m'entouraient que j'étais un bon petit garçon. Mes frères ont eu droit au même regard, je l'ai reconnu dans leurs yeux et c'est ce que j'ai perçu dans leur regard sur moi. J'ai permis ce regard de mes frères qui, eux, l'ont bien intégré dans leur mémoire, l'ayant appris de notre père.

Mes rapports avec les hommes ont été très difficiles, car j'ai toujours eu peur d'eux. Aussitôt que je me trouvais dans une situation où je devais discuter ou prendre ma place parmi des hommes, mon insécurité m'envahissait tout entier, je devenais rigide, inconfortable, engourdi. J'avais subi tellement de regards humiliants, culpabilisants, tellement de rejet, que j'ai enfoui mon besoin affectif non combléprofondément dans ma prison interne. Je ne voulais surtout pas toucher à cette souffrance. Je l'ai plutôt banalisée en disant oui même quand je voulais dire non et en faisant tout pour avoir la paix. Le syndrome du bon gars, le syndrome de la bonne fille, vous connaissez? Je comprends bien les gens qui viennent participer à mes ateliers. Je peux ressentir toute la peur qu'ils portent en eux face à l'autorité et souvent, ces gens ne viennent pas me voir les premiers jours, car pour eux, je suis une figure d'autorité, et ce, même si j'exerce une autorité saine, aimante, sensible et vulnérable. J'ai le souci de moi et de l'autre. Après quelques jours, ils constatent par eux-mêmes l'importance d'une autorité saine.

Le personnage d'insécurité naît évidemment du besoin de sécurité non comblé par les figures d'autorité de l'enfant. Une éducation basée sur le laisser-faire, sans encadrement, discipline et règles, est aussi dommageable pour l'enfant qu'une éducation basée sur la rigidité excessive, et il

développe alors le réflexe de bien se camoufler dans sa cellule pour ne pas être remarqué. L'imposition de principes et de croyances sans égard pour la personnalité de l'enfant, sans respecter sa différence, a le même effet néfaste. Il n'est pas nécessaire de prendre conscience des événements qui sont à l'origine du personnage de l'insécurité pour mettre en place le processus d'évolution intérieure qui nous sortira de notre prison intérieure. L'insécurité étant un apprentissage, une structure interne de nature affective donc irrationnelle, et il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour arriver à composer sainement avec ce personnage.

C'est de franchir la distance entre la tête et le coeur et de comprendre mon fonctionnement le long de mon chemin de vérité qui m'aide à vivre autrement dans cette zone de grande fragilité. C'est par la conscience et l'acceptation de ma vulnérabilité que je peux me protéger de cette fragilité. J'ai le pouvoir aujourd'hui d'en prendre conscience par les différentes façons dont se manifeste mon insécurité pour me garder prisonnier au fond de ma cellule.

Déterminez les façons dont se manifeste votre insécurité au jour le jour :

- Avez-vous tendance à en faire trop et à rechercher la perfection dans tout ce que vous faites?
- Avez-vous tendance à résister à tout ce qui est nouveau, à le refuser?
- Avez-vous tendance à restreindre votre univers interne, à vous fermer à vos intuitions et à vos désirs?
- Avez-vous de la difficulté à mener vos projets personnels et professionnels à terme?
- Avez-vous tendance à rêver plus que vous ne réalisez?
- Avez-vous tendance à tout remettre à demain, à plus tard?
- Avez-vous l'impression d'être vide intérieurement?
- Avez-vous tendance à être déboussolé devant le moindre imprévu?
- Avez-vous tendance à être désorienté au moindre petit changement?

– Avez-vous tendance à être facilement déstabilisé?

Si vous avez coché une ou plusieurs de ces manifestions, c’est probablement que vous vivez une grande insécurité.

Les émotions liées à la blessure d’insécurité

C’est en osant vous ouvrir à votre monde intérieur, en osant reconnaître et accepter votre insécurité que vous pourrez vous donner un cadre plus ouvert à l’intérieur duquel évoluer. Votre personnage d’insécurité ne disparaîtra pas mais, parce que vous vous connaîtrez mieux, vous saurez composer avec lui de façon qu’il soit moins douloureux. La connaissance que vous avez de vous-même permet de mieux comprendre vos besoins fondamentaux pour vous sortir de la dépendance affective liée au confinement émotionnel. La sécurité est un besoin fondamental de l’être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être entreprise sans la prise en charge de ce besoin.

Je vous invite à lire le texte qui suit de David Servan-Schreiber, médecin et chercheur en neuroscience (tiré de *La psychiatrie du futur*, éditions Robert Laffont, 2012, p. 219).

La psychiatrie du futur

J’ai l’impression d’avoir pénétré par mégarde dans la clinique médicale d’un épisode de Star Trek. Le docteur Greg Siegle dirige le laboratoire des neurosciences des émotions à l’université de Pittsburgh, aux États-Unis. Il est assis avec Sandra, une jeune femme qui souffre de dépression. Au lieu de lui poser des questions sur son état pour comprendre sa maladie, comme dans tout bon département psychiatrique, il lui montre un scanner de son cerveau. Avec ses doigts délicats, il souligne une région qui est clairement suractivée chez elle. Il s’agit d’un noyau en forme d’amande que l’on retrouve des deux côtés du cerveau et qui s’appelle l’amygdale.

L’amygdale est enfouie au plus profond du cerveau émotionnel – le plus archaïque. C’est une partie du cerveau que l’on retrouve même chez les reptiles. Elle n’a aucune des capacités ultrasophistiquées de notre cerveau cortical. Et, pourtant, elle est la première à recevoir les images, les sons, les odeurs, les sensations qui viennent de l’extérieur. Avant même que le

reste du cerveau ne soit au courant de ce qui a été perçu, elle peut déclencher une émotion immédiatement : peur, colère, rage.

L'amygdale est la sentinelle du corps. Toujours à l'affût, elle est chargée de surveiller tout signe de menace et de déclencher l'alarme quand il le faut. Mais chez Sandra – comme chez la plupart des patients déprimés étudiés par Greg Siegle – l'amygdale est devenue trop sensible, sans doute à cause des blessures de la vie. Dès que ces patients déprimés lisent des mots qui leur rappellent ce qui ne va pas, leur amygdale déclenche une alarme intempestive. Des mots comme « faible », « raté », « nul », « incapable » sont des déclencheurs fréquents. Ou bien « abandon », « solitude », « mort »...

Sandra décrit au docteur Siegle comment son cerveau tourne à vide sur ses préoccupations : si elle se met à penser au conflit qui l'oppose à sa soeur, ou bien à tout le travail qu'elle n'a pas encore eu le temps de faire au bureau, elle ne peut plus s'arrêter de ruminer ses tracas à propos de la situation. Elle sait bien que ça ne sert à rien, mais il n'y a rien à faire pour s'arrêter.

Greg Siegle lui montre l'autre région de son cerveau qui ne fonctionne pas normalement : son cortex préfrontal. C'est la région du cerveau responsable du contrôle des émotions, de la projection dans le futur, celle qui permet de renoncer à un plaisir immédiat (un autre carré de chocolat par exemple) pour un but plus abstrait et distant (en l'occurrence rester mince). C'est aussi la région du cerveau la plus développée chez l'humain par rapport à tous les autres mammifères.

Chez Sandra et les patients déprimés, elle ne fonctionne plus que « sur un cylindre » comme le montre son scanner. Du coup, mettre de l'énergie dans les projets futurs est beaucoup plus difficile. Et contrôler l'hyperactivité de l'amygdale, qui réagit au moindre signe négatif, devient de plus en plus aléatoire...

Alors Sandra a le sentiment qu'elle ne peut pas endiguer ses idées noires, ni imaginer un futur plus positif. Elle identifie ces ruminations automatiques et dégradantes si fréquentes dans la dépression : « Je suis nulle. » « Je n'y arriverai jamais. » « De toute façon je n'ai jamais eu de chance. »

Et puis, un peu comme une méditation, on demande au patient de se regarder ayant ces pensées plutôt que de les prendre au premier degré. Il ne s'agit que de pensées dépressives, après tout. Il faut consciemment en évaluer la solidité. Sont-elles fondées sur des faits réels? Ne sont-elles pas surtout des généralisations très exagérées? Que dirions-nous à notre meilleure amie si c'était elle qui s'accusait de façon aussi violente? Ou à notre fils? Pourquoi ces accusations seraient-elles plus variées lorsqu'elles sont tournées vers nous-mêmes que lorsque ce sont d'autres qui se les infligent?

En apprenant à mettre en perspective les accusations déclenchées par une amygdale trop inquiète, l'activité du cortex préfrontal est progressivement renforcée, un peu comme on rend un muscle plus fort en lui faisant faire de l'exercice.

Et lorsque le cortex préfrontal est plus fort, il peut reprendre le dessus, calmer l'amygdale et nous permettre de nous projeter de nouveau dans l'avenir avec détermination et confiance. C'est ce qu'a vécu Sandra au fil de ses séances de thérapie. C'est ce que nous avons tous la possibilité d'apprendre. En nous entraînant à contrôler nos pensées négatives, nous contribuons à rééquilibrer notre cerveau.

TÉMOIGNAGES
Le sentiment d'insécurité

Manon Poulin

En 2015, j'ai congédié mon employeur pour lancer une entreprise avec mon conjoint. Malheureusement, ça ne s'est pas déroulé comme prévu. Devant les difficultés, j'ai gardé mes opinions pour moi afin d'éviter les conflits et de préserver la paix dans mon couple, et je crois qu'il a fait la même chose.

En 2016, j'ai voulu réaliser mon rêve de partir trois mois sur les chemins de Compostelle, en Europe, afin de me connecter à la puissance de mon âme. Mon conjoint voulait le faire avec moi, mais ce n'était pas le bon moment pour lui. J'ai décidé de l'attendre. Plusieurs mois se sont écoulés.

L’attente m’a paru interminable. En avril 2017, j’ai pris mon courage à deux mains et je lui ai annoncé que je partais sans lui et en juin, je me suis envolée pour trois mois. Toute une sortie de zone de confort! Moi, la fille super structurée, organisée et qui contrôlait tout, je ne savais même pas où j’allais dormir à mon arrivée à Paris. Cependant, j’avais mon itinéraire jusqu’à Muxia et mon billet de retour. Ce fut l’une des plus belles expériences de ma vie. Je me suis retrouvée seule avec moi-même, à combattre mes démons et à me connecter à la puissance de mon âme. Dans le vol de retour, j’ai écrit ma première conférence. Une semaine plus tard, je m’offrais le plus beau cadeau d’anniversaire : m’exprimer devant plus d’une cinquantaine de personnes. En plus de parler des difficultés de la vie et des moyens que j’avais trouvés pour les surmonter, j’ai révélé la plus belle preuve d’amour qu’un homme puisse faire à une femme : la rejoindre dans son pèlerinage et parcourir les trois cents derniers kilomètres avec elle.

Le choc du retour au Québec fut très grand. Les gens croyaient que j’étais malade, alors que je vivais simplement un retour plutôt brutal à la réalité. Ce style de vie stressant ne me convenait plus! J’étais de retour d’une méditation de trois mois et je voulais garder la zénitude, le calme, la paix et la sérénité profonde qui m’habitaient. En même temps, je voulais passer à l’action. D’ailleurs, moins de trois mois plus tard, j’ai commencé à offrir des séances de coaching.

En mars 2018, on m’a proposé de co-animer une émission de radio, et j’ai progressé jusqu’à animer la mienne en septembre 2019. Mon amoureux est le metteur en ondes. C’est l’euphorie dans mon coeur chaque fois qu’il s’implique dans mes projets. D’ailleurs, j’espère toujours que ceux de 2015 se concrétiseront. Nous sommes inséparables et complices. Nous filons le parfait amour!

À l’automne 2019, lorsque j’ai fixé mes objectifs annuels pour 2020, j’étais loin de m’attendre à ce que ma vie soit chamboulée. En plus des traditionnels objectifs d’entreprise, il y avait celui de développer davantage la femme merveilleuse que je suis. Je cherchais mon X. Eh bien, la loi de l’attraction a fait son oeuvre. L’homme avec qui je partage ma vie depuis plus de onze ans m’informe par texto, un soir de décembre, qu’il est parti réfléchir. Je comprends sa décision et respecte son choix tout comme il a respecté le mien quand j’en avais besoin. Cette année-là, je ne fais pas partie de ses projets pour le temps de Fêtes. Je suis patiente. De son côté, il

respecte ses engagements pour ce qui est de mon émission de radio. La vie faisant bien les choses, lors de l'avant-dernière émission de l'année, un couple qui a traversé les épreuves du temps est venu raconter son histoire inspirante. La fois suivante, je recevais Robert Savoie comme invité. Le câlin que j'ai échangé ce soir-là avec mon amoureux allait être le dernier.

En janvier 2021, au retour de mon émission, je constate que les marches sont humides, que la garde-robe est moins remplie qu'à mon départ, que le cadre au mur est croche et que le divan a disparu! Lorsque que j'arrive à la cuisine, j'aperçois quatre clés posées sur la table. Je suis en état de choc. La mort subite de mon conjoint n'aurait pas été pire que son départ! Je passe par toute une gamme d'émotions. Je n'y comprends rien. Suis-je une mauvaise personne? Comment vais-je faire pour payer mon hypothèque, mon auto, qui s'occupera de la mise en ondes de mon émission? Bref, comment réussir à subvenir à mes besoins et à vivre sans lui?

J'ai utilisé l'écriture pour ventiler. En me relisant, j'ai compris que j'avais été ramenée à ma profonde blessure de rejet, issue de mon passé : je suis une enfant non désirée, un accident de parcours! J'avais besoin d'aide pour m'en sortir. Tout le monde autour de moi avait une solution, mais aucune ne me satisfaisait. À plusieurs reprises, je me suis sentie jugée. J'avais l'impression d'être incomprise. Fidèle à moi-même, je me suis posé la question suivante à trois reprises : Que faire pour alléger mon existence et être en mesure de poursuive mes activités tout en restant sur mon X? Chaque fois, c'est le visage de Robert Savoie qui me venait en tête. Mais mon insécurité, ma peur du jugement, mon perfectionnisme et mes manques m'empêchent de bouger. Heureusement, je finis par prendre mon courage à deux mains et depuis février 2020, je participe aux retraites et aux ateliers proposés.

J'ai fait plusieurs prises de conscience puissantes. Par exemple, j'ai compris que j'avais développé une résilience exceptionnelle envers l'intolérable, que j'avais tellement craint de décevoir mon amoureux, de le perdre, que j'avais préféré croire que je respectais nos différences et que nos rythmes d'évolution divergents me convenaient. Ainsi, je n'avais jamais osé clarifier certains points. Au fil du temps, ces sujets étaient devenus tabous.

À toi qui lis mon témoignage et qui te reconnais dans certains passages, sache que je t'aime et que je t'aimerai toujours. Tu as contribué à ce que je devienne la meilleure version de moi-même et je t'en suis reconnaissante. J'ai longtemps toléré l'inacceptable en gardant le silence. Ça suffit! Je suis la personne la plus importante pour moi. Ma prochaine relation amoureuse sera authentique. Mon partenaire de vie saura honorer mon existence, et moi la sienne. Nous cultiverons nos cinq sens dans le don de soi, l'amour, la passion, la bienveillance, la tolérance et l'intimité. En toute simplicité.

France Bolduc

J'ai toujours été d'une nature inquiète. J'ai longtemps transposé mon insécurité sur mon entourage, surtout sur ceux que j'aime. À quelques années de la retraite, force m'est de reconnaître que je souffre plus que jamais intérieurement, car je me sens impuissante et en colère. Malheureusement, je le suis encore plus depuis que je peine à comprendre la situation de ma fille, victime de violence conjugale. Lorsque je l'ai appris, j'ai été en état de choc, complètement dépassée par les événements.

À mon grand soulagement, ma fille a décidé de quitter cet homme violent. Elle suit en février 2019 un cours qui la satisfait, tant et si bien qu'elle me le recommande à mon tour, sachant que je suis ouverte d'esprit et que la croissance personnelle est pour moi un incontournable. Je me suis donc inscrite en avril 2019.

Entre-temps, ma fille a choisi de retourner vivre avec son ex-conjoint. Quel choc! Que d'incompréhension! J'étais dans tous mes états. Et, oui, j'étais en colère, mais surtout je n'avais plus de vie. Mon seul désir était qu'elle abandonne cette relation toxique et qu'elle mène une vie heureuse. Je ruminais sans cesse, je critiquais ses choix, je souffrais en silence et je n'existais plus. J'étais envahie par la peur de perdre ma fille et ma petite-fille. Il y avait désormais un nouvel incontournable : Je devais faire quelque chose pour me sortir de cette situation devenue insupportable. Oui, je devais me récupérer, me sauver…

Enfin le mois d'avril, mois qui voit naître en moi une promesse d'espoir! L'atelier m'a en effet aidée à me sortir la tête de l'eau et m'a apporté un énorme réconfort. J'ai voulu pousser plus loin et j'ai suivi un

second atelier en mai 2019 puis un troisième, que je suis depuis septembre 2020 et qui fait toute une différence dans ma vie.

Grâce à ce programme de croissance personnelle et à la bienveillance que j'y ai trouvée, j'ai appris à me respecter, à exprimer mes émotions et à établir sainement mes limites. Le module sur le personnage d'insécurité et le besoin de sécurité m'a particulièrement aidée. Je vivais énormément d'angoisse et d'anxiété face à la situation de ma fille. J'ai dû apprendre à m'ouvrir sur mon monde intérieur, j'ai osé reconnaître et accepter mon insécurité et j'ai compris la valeur de m'en occuper.

De plus, j'ai pris conscience de la très grande importance de combler mes besoins fondamentaux, de découvrir les différentes façons dont j'ai vécu la souffrance du manque d'écoute et de devenir pleinement consciente des conséquences de ce besoin si longtemps négligé et ce fut très révélateur. Enfant, j'ai beaucoup souffert du manque d'écoute et j'ai plus tard reproduit inconsciemment le même schéma avec ma fille. Aujourd'hui, je suis capable non seulement d'être authentique avec elle, mais aussi d'avoir des discussions saines dans un climat de respect mutuel.

Après chaque module, je me disais que c'était celui qui m'avait le plus aidée. Pourtant, au module suivant, j'étais encore plus transformée. L'un de ces modules, qui m'a été vraiment bénéfique, traitait des réactions défensives. J'ai appris que j'avais littéralement peur de mes émotions et de la souffrance, ce qui éveillait en moi encore plus de réactions défensives face à ma fille et à sa situation. Grâce à tous les ateliers que j'ai suivis, j'ai été capable de m'arrêter pour m'écouter et m'entendre dans mon monde intérieur afin d'en arriver à me reconnaître et à m'avouer mes réactions défensives. J'avais peur de toucher à ma sensibilité, d'être vue dans ma vulnérabilité, et j'avais surtout peur de mes émotions. Je refoulais celles-ci pour ne pas les ressentir. Je faisais de l'introjection pour me couper de mes émotions. Je fuyais et j'évitais pour ne pas souffrir.

Depuis, j'ai cessé de vouloir changer les autres. Je mets en application les principes appris, je me connais mieux, je m'accueille et je m'accepte telle que je suis. Je peux maintenant affirmer que j'ai appris à être une autorité saine pour moi-même, à faire confiance à qui je suis et à la vie. Je me sens beaucoup plus solide, plus sereine et mieux outillée pour faire face aux situations sur lesquelles je n'ai aucun contrôle, comme celle de ma fille.

J’ai appris à faire confiance à ma fille et à respecter ses décisions, même si je ne suis pas toujours d’accord. Je sais maintenant qu’elle est beaucoup plus forte que je ne le croyais. C’est une jeune femme extraordinaire capable de répondre à ses besoins et d’accomplir tout ce qu’elle désire.

Je me suis choisie en décidant de suivre ces ateliers et c’est le plus beau cadeau que je me suis fait. Aujourd’hui, j’ai une belle relation avec ma fille. Je t’aime.

Johanne Petitclerc

Voici mon témoignage, que je fais avec tout mon coeur. Je suis une enfant unique et mes parents ont mis tout leur amour à faire de moi la personne que je suis maintenant : Une femme travaillante qui donnerait tout ce qu’elle peut pour les autres. Peut-être auraientils pu être plus sévères, m’imposer une discipline plus stricte, mais je pense avoir été une enfant très facile, sauf peut-être à l’adolescence!

Malgré mon insécurité, j’ai toujours été fonceuse. J’ai eu une entreprise en design de robes de bal et de vêtements sur mesure. Mais je me souviens qu’un jour, un employé m’a fait remarquer que le mot « peur » revenait souvent dans ma bouche. Depuis, j’ai toujours essayé de ne pas le prononcer même s’il fait partie de moi, et quand j’y repense, c’est que cet employé avait perçu mon insécurité. Moi, je ne la voyais pas trop à l’époque, car j’étais active et passais les ponts chaque fois qu’il s’en présentait un sur mon chemin! Mais mon langage était tout autre.

L’année 2021, tout comme la précédente, je l’ai vécue difficilement. La pandémie m’a coupée de ceux qui me sont le plus cher, famille et amis. Je me suis inquiétée de ce qui viendrait ensuite. J’ai eu peur du manque, du changement, de l’inconnu. Par chance, j’ai découvert un cours qui m’a permis de rencontrer des gens authentiques, des gens qui veulent se connaître en profondeur en même temps qu’ils sont là pour les autres. J’ai appris à connaître de merveilleuses personnes et, oui, j’ai établi des liens avec certaines d’entre elles.

Je me suis rendu compte dernièrement que je suis une grande inquiète; je mange mes émotions et je prends du poids, et j’ai aussi tendance à

remettre plein de choses au lendemain. Ce cours m’a permis de comprendre que je souffrais d’une grande insécurité et que j’avais de la difficulté à lâcher prise. Lorsque je lâche prise, j’apprivoise ma peur, je l’accepte, et je m’accepte telle que je suis avec mes peurs et mon insécurité. La vie redevient belle! Cependant, quand mon esprit s’emballe, ça ne va pas bien! J’ai compris que mon insécurité me cause un mal-être. Je donne l’impression d’être au-dessus de mes affaires, mais quand je suis dans un tourbillon mental, j’oublie de me faire confiance, de prendre soin de moi et de mes sentiments. J’accepte maintenant de ressentir de l’insécurité, car j’arrive à m’aimer davantage sous toutes mes facettes, même les plus fragiles, et je touche alors à l’amour de soi.

Ce cours m’a permis de m’accepter, de cesser de chercher à me montrer forte pour plutôt montrer ma vulnérabilité. Est-ce que je suis encore inquiète? Oui, mais je fais avec et j’ose croire qu’avec le temps et avec l’aide de la méditation, je serai fondamentalement plus confiante. Je sais que je m’en sors toujours! Je fais désormais partie d’une communauté où je peux m’exprimer sans craindre ce que l’autre en pensera. C’est tout un exploit pour moi! Faire une vidéo pour parler de moi tout en exprimant mes émotions, c’est encore plus difficile et ça l’est encore. Mon but, en suivant ce cours, était d’aller à la découverte de moi, dans tout ce que je suis, et d’envelopper d’amour et de conscience toutes mes facettes.

J’ai travaillé quotidiennement sur moi-même dès le premier jour et j’ai appris à comprendre pourquoi j’obtenais souvent les mêmes résultats fâcheux. J’ai dû m’occuper de mon insécurité en me donnant des rituels et en me faisant passer en premier. Je me suis disciplinée, j’ai commencé méditer tous les matins, ce qui m’a harmonisée et sécurisée.

Écrire mon témoignage dans ce livre m’insécurise. J’accueille ce sentiment, j’entre en contact avec lui. Je me découvre tous les jours et c’est un gros travail, mais ça en vaut tellement la peine! Je m’occupe maintenant de ma fragilité, je me traite davantage avec amour et douceur.

E. Bolduc

Pour ce témoignage, j’ai arrêté mon choix sur le sentiment d’insécurité, qui a si souvent dérangé et bousculé mon existence. L’insécurité est un

personnage sournois qui peut se manifester à tout moment. Longtemps, je me suis laissé manipuler, me croyant trop faible pour affronter certains obstacles. Souvent, je me suis sentie diminuée par peur de perdre le peu que je possédais en moi, par peur de ne pas être assez importante, par manque d'amour. J'ai toujours voulu être aimée, mais j'ai mis du temps à saisir que c'était d'abord à moi de m'offrir cet amour et de me respecter pour ensuite obtenir le respect de l'autre.

Mais comment aurais-je pu reconnaître ma valeur alors que la confiance me manquait? Comment aurais-je pu faire les bons choix? Comment aurais-je pu vivre dans ce brouillard incessant qui m'épuisait? Comment aurais-je pu éviter de me comparer aux plus forts sans me décourager? Je me suis toujours sentie si différente des autres. J'ai voulu contrôler, critiquer, juger, pour mieux survivre à l'insécurité. Je me suis justifiée pour avoir raison et, ainsi, exister. J'ai été pleine d'ambitions et pourtant je suis restée dans l'ombre, dans l'isolement. J'ai observé et j'ai été aux aguets dans l'espoir de devenir l'autre, j'ai cru qu'il était, lui, plus grand, plus important, sans contraintes. J'ai laissé ma place, fait taire ma voix, je suis restée dans le doute, j'ai attendu qu'on me tende la main, qu'on m'enseigne, qu'on me dise que j'étais la bienvenue.

Maintes fois, j'ai ressenti une grande nervosité. Surtout, ne rien laisser paraître. Ne pas montrer ma peur, ma crainte. Peaufiner cet air assuré. Puis, enfin, donner l'impression d'être froide. Voilà le cercle : insécurité, incapacité de m'affirmer, malaise, jugement, passer pour hautaine, honte, gêne, insécurité. J'ai toujours voulu être une autre, croyant que les autres sont mieux que moi qui n'ai jamais osé m'engager, m'accueillir dans mon être.

Un jour, j'ai décidé de partir à la recherche d'une liberté intérieure, de chercher ma voie pour arriver à me sentir bien parmi les autres humains. Je suis allée trouver de l'aide pour me libérer de cette anxiété qui me freinait, me gardait en suspens, dans l'attente. J'ai voulu briser le cycle qui me faisait passer de la quête de la perfection à la procrastination et à l'espérance d'un miracle. Nous avons tous une force en nous. Mais comment y accéder? Au plus profond de moi, il y a toujours eu une petite voix – que je n'ai pas su écouter – mais qui était là, d'une aide si précieuse. Aujourd'hui, je m'autorise à lui faire confiance et à mettre en place ce

qu’elle me souffle de possibilités infinies, comme une source d’immense puissance, de douceur et de tendresse.

Tout ça me vient du fait que je me suis choisie. Le confinement m’aura permis de me déposer, mars 2020, pour travailler en moi et accepter tous les bouleversements. Me retrouver là, à l’aube de ma retraite : les voyages suspendus, la famille et les amis à distance, les petits-enfants qui grandissent au loin et si vite, les rencontres interrompues, les câlins inexistants… J’ai décidé de saisir ce temps et de me donner les outils pour me déployer.

J’ai choisi de vivre intensément, plus harmonieusement, plus sereinement. J’ai entrepris de cultiver la joie au quotidien et de développer un nouveau mode de pensée. Depuis, tous les jours, j’apprends, je m’inspire, je m’éveille, j’écris, j’observe. Les émotions montent et je me laisse les ressentir – même lorsqu’elles font naître de la souffrance – pour aller en profondeur, demeurer sensible à mon être. Je mets ensuite des mots sur les sensations de mon corps, pour en faire jaillir le sens et pour me permettre une plus grande harmonie. Laisser place à l’ouverture. Accepter de laisser aller les résistances – qui souvent blessent, créent des maux physiques, éteignent.

Aujourd’hui, je vis plus en conscience. J’accepte mieux qui je suis, ma personnalité, mon entièreté. Lorsque je me sens m’affoler et que monte l’insécurité, je me retire et je ne me laisse plus dominer. Ma confiance grandit, je ressens un calme de plus en plus profond. C’est une forme de liberté qui me fait un bien immense. Je me sens mieux outillée pour accéder à la qualité de mon être et de la vie que je veux vivre. Mon cheminement est animé par la volonté de me réaliser davantage. Croître, grandir, laisser entrer les couleurs, les rires, le positif et le beau pour faire rayonner les choses autour de moi.

Mon souhait est de découvrir puis de ressentir l’amour dans chacune de mes cellules. Faire apparaître la lumière qui m’habite, dans le respect de ce que je suis, en toute authenticité. Quel bonheur de saisir cette occasion d’avancement, de réaliser que tous les petits pas mènent à l’atteinte d’un objectif. J’aime penser à tout ce que je peux créer. Je me suis redonné la possibilité de rêver.

Chaque jour, je perçois mieux toute l'abondance qui se trouve juste à côté de moi dans la nature (source inépuisable de beauté, de nourriture, de vivacité, d'animaux, d'arbres, de lacs, de soleil, de fleurs), dans les gens bienveillants (aimants, charmants), dans les odeurs de toutes sortes (de celles qui me rappellent des êtres chers), dans la musique, dans les histoires racontées avec passion par mes petites-filles… Ainsi, je laisse libre cours à mes cinq sens, ce qui m'apporte énormément de joie et d'amour.

Francine Darquise Boutin

Toute ma vie je me suis construite en fonction de mon insécurité! Cette attitude a mis un frein, souvent inconscient, à l'expression de mes capacités. Ce personnage intérieur avait pris beaucoup de place, car je lui laissais le contrôle de ma vie. Je n'avais pas conscience qu'il me dirigeait, qu'il filtrait toutes mes décisions ou presque.

Lorsque j'ai commencé à faire un cheminement personnel, je ne pensais pas découvrir toutes ces dimensions cachées, refoulées, que je ne voulais pas voir. On m'a invitée à me regarder honnêtement dans le miroir pour y voir mes souffrances, les prendre par la main, les assumer, les accepter et enfin m'en libérer. Même si la route de la libération est longue et parfois ardue, les couches se dissipent peu à peu. Je commence à voir la belle personne que je suis, cachée derrière tous mes masques et toutes mes insécurités!

Toute ma vie j'ai cherché ma valeur dans le regard des autres, surtout celui des hommes. J'avais la fâcheuse habitude de me comparer sans cesse aux autres en raison de ma très petite taille, qui me complexait. Cette particularité physique qui me caractérise faisait en sorte que je ne m'accordais pas toute l'importance que je mérite. Mon bagage éducationnel et toutes les dynamiques conscientes et inconscientes m'attachaient au passé et me gardaient prisonnière. Je devais et je dois encore m'en libérer. Aujourd'hui j'y vois plus clair et je me choisis davantage. Parfois, mes vieux réflexes refont surface, mais je suis capable de prendre du recul et de retrouver mon chemin de vérité lorsque cela se produit. Je peux m'observer avec bienveillance et compassion.

Maintenant, je sais mieux m’accueillir et je commence à m’aimer sans avoir besoin que les autres comblent mes manques. C’est un parcours qui nécessite de la franchise envers moi-même et le désir de ne plus me mettre la tête dans le sable comme une autruche! Ce n’est pas toujours facile à faire, je dois l’admettre. Toutefois, la récolte de ce que je sème est tellement riche et bienfaisante que ce travail en vaut vraiment la peine ou, plutôt, en vaut vraiment la joie!

Maintenant que je prends contact avec mon âme et avec mes réels besoins, je commence à percevoir quelle est ma mission d’âme, qui est de devenir qui je suis réellement et de rayonner dans toutes mes dimensions! C’est une démarche de longue haleine, mais en comprenant mieux qui je suis, je peux me révéler à moi-même. En étant plus en harmonie avec ma vraie nature, je ne fais plus mes choix en fonction de mes insécurités, mais en fonction de ce qui m’habite et de ce que je veux créer.

Daniel Asselin

D’aussi loin que je me souvienne, l’insécurité a été présente en moi. Ma famille vivait au jour le jour, ce qui a permis à l’insécurité de prendre racine en moi à mon insu et d’y occuper de plus en plus de place au fil des années. Le module sur l’insécurité d’un atelier que j’ai suivi m’a fait prendre conscience de ce fonctionnement en moi issu d’une part d’une éducation basée sur le laisser faire et de l’autre sur une grande rigidité, avec des conséquences physiques excessives qui m’ont longtemps empêché de savoir sur quel pied danser. À cela s’ajoute une communication presque inexistante. Au fil des années, mon insécurité s’est manifestée de différentes façons, tels que la procrastination, une vie fondée sur la routine, un univers fermé, la peur du jugement, la recherche de la perfection et la fuite dans la drogue et l’alcool.

Ces manifestations ont engendré en moi des émotions qui m’ont suivi tout au cours de ma vie : méfiance envers les autres, surtout au moment de me faire des amis, anxiété par moments, très difficile à gérer même encore aujourd’hui, angoisse, inquiétude et difficulté à me faire plaisir. La méfiance face aux autres a toujours été présente dans ma vie. Enfant, je jouais seul dans mon coin avec mes jouets de crainte qu’on me les enlève et

dans l’angoisse de ne plus en avoir. Même adulte, je dois voir une personne à plusieurs reprises avant d’être capable de lui exprimer ce qui est là pour moi dans l’immédiat.

Dans mon esprit, la pire des manifestations est sans aucun doute la procrastination, cette habitude à tout remettre au lendemain. Je remettais à plus tard beaucoup de choses, agréables ou désagréables, et j’attendais jusqu’à la dernière minute avant d’agir. Quand survenait un imprévu, l’anxiété m’envahissait, je me justifiais pour me sortir d’un mauvais pas. J’ai aussi accumulé beaucoup de dettes en achetant beaucoup plus que ce que j’aurais dû, simplement pour me faire plaisir d’une très mauvaise façon.

J’avais beaucoup de dettes quand j’ai décidé d’aller à la découverte de moi-même. J’avais quatre cartes de crédit, presque toutes pleines, et j’en utilisais une pour en payer une autre. J’étais tellement épuisé par toutes ces dettes, car mes journées se passaient à regarder et à payer des dettes. Quand je faisais des activités, j’avais toujours en arrière-plan des pensées sur ces dettes, à me demander si j’avais tout payé, si j’avais bien acquitté telle facture ou pas. Au lieu de rester dans une belle couleur énergétique, je me retrouvais dans ma tête à jongler. C’était l’enfer sur terre. Plutôt que de vivre dans la joie, j’étais constamment triste, remettant au lendemain au lieu de regarder ce que je pouvais faire pour moi. Je payais, seulement en intérêts, cinq cents dollars par mois, si bien qu’il ne me restait que cent cinquante dollars pour l’épicerie.

La situation était insoutenable, mais j’étais ancré dans cette routine où je tournais en rond. À l’époque, j’avais une amie de coeur qui m’a encouragée à prendre des ententes avec mes créanciers, mais juste avant que j’entreprenne ces démarches, nous nous sommes séparés. Je lui ai écrit pour la remercier, mais j’aurais aimé la regarder dans les yeux pour lui dire merci de m’avoir encouragé dans cette voie, en espérant avoir un jour cette chance. J’avais également une petite entreprise qui ne fonctionnait plus et que j’ai dû fermer en prenant entente avec les créanciers, et ça m’a fait beaucoup de peine. J’ai enfin commencé à contacter tous mes créanciers, rempli de honte et de culpabilité. J’avais peur du jugement, de la critique, peur d’être considéré comme un incapable, surtout par ma famille. Il m’a fallu trois mois avant que tout soit réglé, mais quel soulagement après. Ce soulagement m’a fait prendre conscience du malaise profond que je sentais en moi.

J’ai appris et compris que le meilleur outil pour arrêter de temporiser est de tenir un agenda. Que ce soit pour le lavage, l’écriture, les projets, faire des marches, peindre ou autre chose, tout est programmé. J’y réserve du temps de qualité pour moi, je me donne rendez-vous avec moi-même, je me donne cette importance. Il est sûr qu’au début ce n’est pas facile de s’adapter à cela, car il y a toujours des imprévus.

Aujourd’hui je gère mon temps comme je gère mon budget, en me laissant une marge de manoeuvre. C’est selon moi un processus qui demande de se regarder en profondeur, de se comprendre et de faire des prises de conscience sur des objectifs et des rêves à atteindre. Aujourd’hui je me sens dans une très belle énergie, je vibre au diapason de mes choix et de mes désirs. Oui, il m’arrive encore de remettre à demain, mais aujourd’hui j’en suis conscient et je m’en occupe en regardant en moi ce qui m’amène à temporiser.

Lucie Thibault

Mes difficultés sont reliées à mon sentiment d’insécurité. Un jour de décembre 2019, j’ai décidé que plus rien n’allait pour moi, je ne voulais plus être comme j’étais, avec du poids en trop et le mal à l’âme. J’avais déjà combattu pendant seize ans des idées noires, chaque mois de novembre et février. J’ai eu l’intuition que je ne serais plus de ce monde au printemps suivant, je voyais une fin.

En février 2020, la famille de ma soeur, moi et mon conjoint, nous partions en voyage, et je me demandais s’il m’arriverait quelque chose. Ce que je ressentais était très fort et j’ai même indiqué à un de mes enfants où trouver mes papiers si jamais je n’étais plus là. Nous avons fait un beau voyage, tout s’est bien passé. Mais j’avais toujours ce pressentiment. Un mois après, j’ai vu l’annonce d’un cours de végétarisme et je m’y suis inscrite. Avec ce cours, j’ai perdu près de quatorze kilos, ce dont je suis fière. Je me sentais de mieux en mieux sur le plan physique. Mais il me manquait quelque chose de plus profond.

Par la suite, j’ai fait un atelier-retraite en webinaire. Quelle belle fin de semaine d’intense libération. Avec cette retraite, j’ai survolé certains sujets, sentant qu’il me manquait des outils, et j’ai pu approfondir des thèmes.

Mon insécurité a longtemps eu pour effet de me refermer de plus en plus sur moi. Dès ma naissance déjà, l'insécurité de venir au monde a provoqué chez moi une très forte jaunisse et deux jours après, on m'a baptisée et confirmée tant on craignait pour ma vie. Quelques années ont passé.

J'ai entendu mon père dire à ma mère, en parlant de mes frères : « Bats-les, car moi, si je les bats je vais les tuer. » Je crois que c'est ce qui a déclenché en moi l'insécurité, la peur de ne pas faire les choses correctement et d'être battue à mon tour. Toute ma vie, j'ai senti beaucoup d'insécurité face à l'autorité. À l'école, j'avais toujours peur de me faire disputer. Alors j'étais très sage. J'avais peur de parler, au cas où je dirais des choses qui m'amèneraient à me faire punir.

Un jour de mon adolescence, mon père voulait qu'on sorte sa voiture du garage. J'ai dit oui, mais mon petit frère me dit : « Toi tu n'es pas capable, moi oui. » Alors moi, orgueilleuse, je rétorque : « Tu penses que je n'en suis pas capable, tu vas voir! Si j'ai conduit des tracteurs, je devrais pouvoir conduire une voiture. » Je prends place et m'apprête à reculer en cramponnant la roue, mais j'appuie un peu trop fort sur l'accélérateur et voilà que je percute la porte du garage, qui tombe sur le capot du véhicule. La peur de me faire punir s'est emparée de moi. Je pleurais à chaudes larmes, tellement je craignais la réaction de mon père, j'avais peur de me faire punir, de ne plus être aimée, c'est fou comment on peut se sentir quand on vit de l'insécurité. Cependant mon père m'a dit : « Arrête de pleurer, ce sont des choses qui arrivent. Tu t'es punie toi-même, tu as eu tellement peur. »

Je n'ai jamais été battue par mes parents, pas que je me souvienne. Plus tard, je me suis mariée et j'ai gardé la crainte de ne pas être à la hauteur avec mon mari, de ne pas être une bonne mère pour mes enfants. Au travail, je craignais de ne pas faire les choses correctement. J'étais inquiète au point que lorsqu'on me regardait travailler, je devenais tellement nerveuse que je faisais mal mon travail et que l'on devait alors corriger mes erreurs. J'avais peur que mes supérieurs me disputent. L'insécurité était toujours là en moi. Les paroles de mon père sur la punition corporelle de mes frères et soeurs, me sont restées en mémoire sans que je le sache. Comment s'occuper de quelque chose dont on n'a pas conscience?

Plus je me connais, plus je découvre les réactions défensives issues de mon insécurité. Aujourd'hui, je prends plus conscience de mon désir d'être. J'ai le pouvoir de me choisir en tant que femme, conjointe et mère, de m'aimer davantage, telle que je suis. Le pouvoir de prendre ma place et de ressentir mes besoins, de vivre ma vie, dans ce monde inconnu que je découvre chaque jour, un monde qui m'entoure et le monde en moi, qui ne demande qu'à être vécu. J'éveille en moi de plus en plus ma divinité, qui me permet de mieux sentir mes besoins et de faire profiter les autres de mes dons de médiumnité, qui m'habitent depuis si longtemps, et ce, sans me juger et sans crainte que l'on me juge.

Ma vie m'appartient et j'ai le pouvoir de m'occuper de mes réactions, de me choisir avec le plus grand respect, je prends de plus conscience que je veux vivre ma vie.

Moi, Lucie, j'accepte de continuer à vivre pleinement en tant que personne humaine qui a le droit de prendre sa place pour évoluer et s'épanouir chaque jour. La fin que j'avais pressentie était en fait la fin d'une étape de ma vie, et non la fin de ma vie. Maintenant, je marche sur mon chemin de vie.

CHAPITRE 8
Prison 7
Le contrôle de soi

Je reprends la route en jetant un oeil rapide à mon appareil mobile resté ancré au tableau de bord. Il est presque dix-sept heures et les huit appels manqués que j'y vois me rappellent que la Terre a continué de tourner en mon absence.

En mon absence. Cette phrase résonne en moi comme un coup de canon, me rappelant les nombreux moments où je n'ai pas été présent, ni à moi ni aux autres, ne serait-ce qu'au travail, où les projets des derniers mois m'ont donné l'impression d'être en vie, comme si le sentiment d'être utile ne tenait plus aujourd'hui qu'à un fil. Ces appels manqués me réconcilient avec le sentiment d'inutilité qui m'a traversé l'esprit hier. C'est étrange comme la routine métro-boulot-dodo me paraît souvent une éternité alors que les trois derniers jours se sont déroulés à un rythme effréné alors que tout m'a semblé se passer au ralenti dans ma tête, mon coeur et mon corps. C'est comme si cette présence à moi m'a fait comprendre à quel point chaque seconde, chaque battement de coeur et chaque souffle est unique. Je prends conscience que ces moments uniques ne reviendront jamais.

Si mon père m'entendait réfléchir ainsi, il me ramènerait sûrement la fameuse réplique que j'ai dû lui entendre répéter des centaines de fois : « Tu penseras quand tu seras mort. Allez, maintenant mets-toi au boulot. » Je devais avoir trois ou quatre ans, et lorsque mes parents recevaient de la visite à la maison, je me rappelle qu'il me faisait faire des tâches, comme si j'étais une bête de cirque dont le seul but était d'entretenir sa fierté et son ego de père. Tant d'humiliation destructrice qui m'amène énormément de honte. Mon propre ego de père est tombé plus d'une fois dans le panneau. Jeunes, mes enfants ont pratiqué d'innombrables sports, suivi des cours de musique, fréquenté les meilleures écoles et, aujourd'hui, pour me remercier

de leur avoir rendu la vie si facile, c'est à peine s'ils me saluent quand je rentre du boulot.

« Tes fils ne t'ont rien demandé. » Je fixe la route en ignorant ma petite voix.

« Hé! Ho! Monsieur fait la sourde oreille? Maintenant que je sais que tu m'entends, tu auras beau m'ignorer, me rejeter, il n'est pas question que je t'abandonne.

– Quand même, garde-toi une petite gêne. Je t'informe que si moi je fais la sourde oreille, toi tu excelles dans le mutisme.

– Je te l'accorde, mais c'est du passé. Je pense que tu es maintenant prêt à me faire une place.

– Oui, tu as raison. Depuis hier, il y a bien des choses qui se brassent à l'intérieur de moi.

– J'en suis bien consciente. Je te demande pardon. J'interviens, car je ne veux surtout pas que tu nous mettes dans cet état. On ne peut pas réinventer le passé et je crois que tes gamins seront heureux de retrouver leur père avec des étoiles dans les yeux.

– Tu as bien raison, il y a longtemps que je n'ai pas senti autant de légèreté sur le chemin du retour à la maison. »

Je tends le bras pour appuyer sur le bouton d'accueil de mon téléphone mobile et je vois que ma femme a tenté de me joindre à trois reprises. Un sentiment d'amour m'envahit aussitôt. Je me sens prêt à laisser tomber l'amertume et les reproches des derniers mois pour faire place dans mon esprit au doux sourire de la femme que j'ai conquise il y a plus de vingt ans.

« J'aime nous sentir dans cet état.

– J'adore lorsque tu nous parles au nous. C'est réconfortant et je me sens moins seul. »

Je tourne le coin de la rue qui mène chez moi et je constate que la voiture de ma femme brille par son absence. Je me dis qu'elle est sortie faire des courses et qu'elle m'a appelé pour me dire qu'elle serait de retour pour le repas et qu'elle veut s'assurer de ma présence.

J’éteins la voiture et écoute chacun des messages laissés dans ma boîte vocale. Des messages du bureau, du concessionnaire automobile, de mon jardinier, mais aucun message de ma femme, aucune réponse aux messages texte que je lui ai envoyés.

Déception et culpabilité s’emparent de moi. J’ai peine à contrôler les émotions qui me tenaillent l’estomac. Mais où donc sont-ils? Ma femme n’a pas l’habitude de quitter la maison sans donner de nouvelles. Après trois jours d’absence, cela me plonge dans un tourbillon d’émotions et d’incompréhension.

Je sors de la voiture et entre dans la maison. Tout me semble impeccable, il n’y a pas même de chaussures qui traînent dans l’entrée. Les rideaux du salon sont fermés. La verrière de la salle à manger me laisse entrevoir un papier et un crayon que l’on a déposés sur l’immense table mais j’en fais fi pour me diriger vers la salle de bain. Je remarque que le parfum que j’ai offert à ma femme ne se trouve plus sur la tablette de verre. Je l’y ai pourtant vu encore ce matin.

En me lavant les mains, je vois dans le miroir qui surplombe le lavabo que la lumière est restée allumée dans la pièce-penderie de la chambre des maîtres et que celle-ci me semble plutôt vide. J’ai l’impression qu’il s’est passé quelque chose en mon absence.

Je me précipite soudain dans la salle à manger pour prendre le papier laissé sur la table. J’y trouve quelques mots écrits de la main de ma femme : « Aujourd’hui, je suis triste. J’aurais aimé que tu rencontres l’homme de qui je suis tombée amoureuse. Hélas, il y a si longtemps que je ne l’ai pas vu. J’ai perdu espoir de le revoir. Ne m’en veux pas, toi qui nous as tout donné. Nous demandions si peu pourtant. Je te quitte pour mieux me retrouver. La vie est trop courte pour ne pas goûter à la liberté. Je t’aime xx. »

Mon monde s’écroule pendant que la frustration s’empare de moi. Je lui ai tout donné et voilà comment elle me remercie. Elle n’aura plus jamais rien de moi.

J’ouvre le frigo pour y prendre la bouteille de vin blanc que j’ai rapportée du bureau il y a quelques jours. Je dévisse le bouchon et j’engloutis le contenu pour faire taire l’orage qui se prépare en moi. Je

marche de long en large dans la maison, les poings serrés et l'esprit complètement bousillé. « Tu es fier de toi, innocent! »

J'allume la chaîne stéréo, monte le volume et me mets à chanter à tue-tête dans le salon en cherchant à faire taire ma société intérieure : « Ce qui t'arrive est normal, tu as couru après. Tu es bien pareil à ton père, un narcissique violent. Ta vie est finie. Tu ne vaux rien, même ta femme et tes enfants ne veulent plus de toi. Tu n'es bon que pour travailler, travailler, travailler. Cesse de te prendre en pitié. Montre-leur que tu vaux plus qu'eux. Tu as tout fait ça pour rien, elle va te faire payer, mon gars. C'est ta faute, tu ne mérites pas de vivre. Hé là! Prends sur toi, calme-toi, te vois-tu aller? Ne pleure surtout pas, elle n'en vaut pas la peine. »

Je vacille énergiquement dans toute la maison, cherchant à faire taire ce qui hurle en moi. Les mains sur la tête, je peine à comprendre ce qui se passe. Je cours d'une fenêtre à l'autre pour fermer tous les rideaux de la maison, craignant que les voisins se doutent de ce que je suis en train de vivre. Je sens les murs de ma prison se refermer sur moi.

Dans ma course folle, je me dévêts en laissant tomber par terre chaque vêtement et je cours sous la douche. La tête contre le mur, j'ouvre le robinet d'eau froide pour me ressaisir, mais rien n'arrive à apaiser ma souffrance. Dans un coin de la douche, je me frappe partout sur le corps.

« Vas-y, frappe-toi, c'est tout ce que tu mérites. »

Je me frappe de plus en plus fort. La douleur devient si vive que je tombe à genoux. J'éclate enfin en sanglots, pris d'une tristesse si étouffante que j'ai du mal à respirer. L'eau glaciale inonde toujours mon corps, mais plus rien n'arrive à contenir ma douleur.

Tant d'années à me retenir. Tant d'années à refouler mes émotions. Tant d'années sans pleurer, sans rire et sans plaisir. Tant d'émerveillement perdu à ne pas contempler la vie. Tant de gratitude ignorée en pensant que tout m'était dû. Tant d'années à me contrôler…

Je sors de la douche et me laisse tomber sur le carrelage. Atterré, je n'arrive pas à reprendre le dessus, comme s'il m'est devenu impossible de colmater la fuite. Puis, doucement, la douleur fait place à un sentiment de légèreté. Épuisé, je m'endors.

« Hé, mon gars, ça va?

– Papa, c’est toi?

– Oui, c’est moi, mon garçon, ne t’inquiète pas, ça va bien aller.

– Papa, j’ai peur.

– De quoi as-tu peur?

– J’ai peur que tu me chicanes.

– Mais pourquoi je te chicanerais?

– Je n’ai pas été capable de me retenir. J’avais tellement hâte de monter dans le manège que j’ai fait pipi dans mon pantalon.

– Pardonne-moi, mon garçon. Je ne voulais pas te crier dessus. Je ne sais pas pourquoi je me suis emporté comme ça.

– Je ne veux tellement pas te décevoir. Je ne veux pas trop montrer ma joie, j’ai peur que tu penses que je ne l’ai pas méritée. Je ne veux pas pleurer, parce que je sais que tu crois que ce sont les faibles qui pleurent. J’ai peur que tu ne m’aimes pas si je fais des erreurs, j’ai peur de ne pas être à la hauteur si je prends de mauvaises décisions. Je suis terrifié à l’idée que tu ne veuilles plus être mon papa. Tu sais, je t’aime, moi…

– Je n’ai pas été le père que j’aurais voulu être pour toi. Je me suis senti incompétent toute ma vie dans ce rôle. J’avais besoin que mes enfants réussissent pour que je me sente important. Tu sais, toi, ton frère et ta soeur, vous êtes mes plus belles réalisations. Pardonne-moi, je m’en veux tellement.

– Tu m’as blessé. Mais tu ne pouvais pas savoir.

– Je m’étais juré de ne pas être comme lui.

– Comme qui?

– Mon père, ton grand-père. Je l’ai vu si souvent hors de lui que j’ai passé ma vie à vouloir tout contrôler. À contrôler l’image que les gens avaient de moi, à m’assurer que vous ne manquiez de rien, que ta mère ne manque de rien. Je n’ai pas fait de grandes folies, j’ai étouffé mon plaisir et je me suis évadé trop souvent dans l’alcool.

– Tu étais mon idole, papa. J’ai toujours rêvé d’être comme toi.

– Moi, j’aurais aimé avoir un voilier, mais ta mère avait peur de l’eau.

– Et puis après? Pourquoi tu ne l’as pas fait? Tu as le droit à tes rêves, toi aussi.

– Je sais, mais je ne voulais pas qu’elle pense que j’allais la laisser si je me permettais d’avoir des activités sans elle.

– J’aurais tellement aimé faire de la voile avec toi, papa.

– Il est un peu tard maintenant. Je ne me suis jamais senti aussi libre de toute ma vie. Mais ce n’est pas la mort qui m’a libéré. La liberté, je l’ai toujours eue. La mort m’a libéré du matérialisme qui m’avait faussement fait croire que c’était ça la vie.

– Tu as des regrets?

– J’en ai plusieurs. Mon principal regret est que j’aurais aimé ne pas attendre la mort pour apprendre à voyager le coeur plus léger.

– Et comment on fait ça?

– Tu es sur la bonne voie…

– Qu’essaies-tu de dire?

– Continue d’être sensible à toi-même. Et s’il te plaît, j’ai tellement souffert à vouloir tout contrôler, accepte de ne pas savoir. Laisse la vie te surprendre. »

Une douce brise froide, comme seuls les matins de mai savent nous offrir, traverse la pièce. J’ouvre les yeux, étourdi, et constate que j’ai passé la nuit nu sur le plancher.

Au pied du lit dans ma chambre, je me regarde longuement dans le miroir de la commode. Je suis fasciné par une subtile impression que mon visage a quelque chose de changé. Je touche mes joues, mes lèvres. Je m’avance pour me regarder dans les yeux. Même si la douleur de la note de ma femme m’envahit l’esprit, je me surprends en même temps à sentir une paix intérieure comme jamais je n’en ai senti auparavant.

Je sais que j’ai rêvé mais je n’en garde aucun souvenir, habité par un profond sentiment d’amour pour mon père. Je pense tout à coup à mes fils et mes yeux s’emplissent de larmes. Je m’empare de mon téléphone pour leur envoyer un message, mais je le redépose aussitôt, manquant de courage.

Malgré la bouleversante nouvelle, j'enfile fièrement mon habit de comptable et je pars pour le bureau. Les trois dernières journées m'ont paru durer une éternité. J'ai déjà oublié la moitié de mes dossiers et je me demande comment je vais faire pour afficher mon air habituel.

Je me rends à mon bureau sans regarder qui que soit, car je veux cacher la honte d'avoir pris du temps pour moi. Pire encore, j'ai peur que quelqu'un ne décèle la souffrance dans mon regard.

« Tu te fais discret, me lance mon adjointe qui vient me saluer sur le pas de la porte.

– Ouais, je ne voulais pas m'attarder. J'ai du boulot à rattraper.

– Les gens se sont bien inquiétés de ton absence, moi la première.

– Ah oui, tu m'étonnes.

– Quand vas-tu cesser de jouer les martyrs? Contrairement à ce que tu penses, les gens t'apprécient ici. Voilà des semaines que je m'inquiète à ton sujet. Dis-moi, comment vas-tu aujourd'hui?

– Je vais bien, merci de t'en inquiéter. »

Elle me regarde, l'air troublé, et me demande doucement, comme si elle était au courant de quelque chose : « Sérieusement, comment vas-tu?

– Je ne sais que te répondre. Ma femme m'a laissé, elle est partie avec les enfants. Je devrais être complètement décontenancé, mais je viens de passer trois merveilleuses journées à faire connaissance avec moi. Hier soir, ça n'allait pas du tout, mais cette nuit il s'est passé quelque chose en moi et ce matin, je me sens léger.

– Je suis navrée d'apprendre que ta femme t'a quitté.

– Ça ira. Je suis heureux d'être ici ce matin en même temps que je crains profondément d'être jugé. J'ai honte du patron que je suis. Je me sens coupable d'avoir été rigide et direct avec toi. Tu dois me trouver vraiment bizarre que je te dise tout ça.

– Non, au contraire, ça me rassure. Je me rends compte que mon patron est humain. Et je crois que tout le monde a le droit à une autre chance. »

Espace : Temps pour soi

On confond souvent contrôle de soi et maîtrise de soi. Je connais bien le contrôle, qui est ma principale prison. J'ai longtemps pensé que pour arriver à se maîtriser, il fallait d'abord avoir un excellent contrôle de soi. La différence fondamentale entre le contrôle et la maîtrise de soi est que le contrôle est une stratégie basée essentiellement sur la peur tandis que la maîtrise se fonde sur l'amour et la confiance en soi.

Lorsque nous cherchons à contrôler quelque chose ou quelqu'un, c'est que nous avons peur ou que nous nous attachons à une zone connue. À la base de tout besoin de contrôle, il y a un sentiment de peur. Si nous essayons, par exemple, de contrôler au maximum l'environnement de notre jeune enfant, c'est en partie parce que nous craignons qu'il se fasse mal. Nous craignons aussi d'avoir à composer avec des émotions que nous ne connaissons pas s'il venait à se faire mal. De son côté, la personne qui contrôle tout ce qu'elle mange a peut-être peur d'engraisser ou de devenir malade.

Cela me rappelle un participant à l'un de nos séminaires qui a longtemps souffert d'alcoolisme. Il m'a raconté que du temps où il buvait, sa femme et ses enfants avaient assisté à son insu à des réunions d'Alanon et d'Alateen. Dernièrement, l'un de ses enfants aujourd'hui adulte lui a révélé ce qu'on lui avait dit dans ces réunions : « Il se peut que votre père réussisse à arrêter de boire s'il arrive à bien se contrôler. Mais rien n'est acquis. Il suffit d'un seul verre une seule fois pour qu'il rechute. » Ils avaient bien raison. Quant à l'homme, on lui avait expliqué qu'il resterait un alcoolique en puissance toute sa vie, même abstinent. « Tu sais, je suis et je demeurerai toujours un alcoolique, m'a-t-il dit. Même si ça fait des années que je ne bois pas, ce n'est pas parce que j'ai réussi à contrôler mon besoin d'alcool, mais plutôt parce que j'ai confiance que, quoi qu'il arrive, je resterai maître de ma vie. »

Voilà un excellent exemple de la différence entre le contrôle et la maîtrise de soi. Nous aurons toujours des défis à relever, tous autant que nous sommes. Dans la vie, on a tous des défis. Mais à travers ces défis, j'ai compris que d'essayer de me contrôler me demandait une énergie constante. Ma lutte a fini par m'épuiser personnellement et professionnellement. Or, ce contre quoi nous luttons avec énergie se fortifie. Cela peut nous paraître

sécurisant d’habiter une grande forteresse, mais si cette dernière nous empêche de nous sentir libres, ça peut vite devenir déprimant.

Quand on perd le contrôle, il s’ensuit bien souvent un sentiment d’abandon ou d’échec. C’est une des raisons d’ailleurs pour lesquelles j’ai longtemps eu l’impression que je subissais ma vie, que j’étais condamné à en être la victime.

La maîtrise quant à elle se fonde sur l’acceptation, la confiance et le sentiment que tout coule naturellement. La maîtrise n’est pas un mécanisme de résistance, mais bien un état qui nous permet d’avancer en suivant le courant de la vie, un peu comme dans les arts martiaux où l’on se sert de l’énergie cinétique de l’adversaire à son avantage. Il s’agit d’accepter la réalité actuelle parce que, dans bien des cas, il est déjà trop tard pour y changer quelque chose de toute façon. Il ne s’agit plus alors d’abandon ou d’échec, mais d’une condition préalable au changement.

Dans le cas de l’homme dont je parlais plus haut, il a accepté qu’il soit possible qu’une situation l’amène un jour à prendre un verre. Il acceptera alors qu’il en soit ainsi pour le moment parce qu’il n’aura pas réussi à transmuter son état pour l’empêcher de boire. Vous comprendrez que tout cela se gère toujours dans le présent, et il semble que les situations soient bien souvent plus faciles à gérer au moment où elles se produisent. J’imagine que c’est vrai, car cet homme est sobre depuis plus de trente-cinq ans. A-t-il connu des moments difficiles? Oui, c’est certain. Et a-t-il chaque fois transformé les obstacles en propulseurs? Bien évidemment.

La maîtrise de soi a longtemps été une quête pour moi. Je cherchais à me contrôler dans toutes les situations, car le contrôle de soi, tel que je le concevais, est un trait de caractère très prisé dans la société. Dans les postes de gestion que j’ai occupés, c’était une condition préalable à l’embauche. Cela dit, j’avoue que la ligne est mince entre le contrôle de soi et la maîtrise de soi.

Dans ma quête de maîtrise de soi, j’ai lu plusieurs livres de psychologie avec l’idée de développer en moi le bon état d’esprit. Je me suis aussi mis à la méditation et je m’efforçais chaque jour de tenir un journal pour m’aider à être plus conscient de mes états. Je pensais réellement que j’étais en train de m’ouvrir un chemin vers la maîtrise. C’est pendant une retraite dans un monastère que j’ai enfin compris que la maîtrise de soi n’est pas en fait un

état d’esprit, mais bien une manière d’être, et que pour être maître de sa vie, il fallait d’abord saisir que notre essence naturelle est la vie.

La seule chose qui nous empêche de voir que l’on est déjà maître de sa vie, c’est le contrôle. Le pire frein à la maîtrise, c’est de croire que nous devons faire quelque chose en plus ou remplir certaines conditions pour y arriver. L’humain a tendance à croire que nous sommes séparés de la vie, que la vie est un état que nous recherchons. Nous respirons tous sans réfléchir. Nous pouvons chercher à contrôler notre respiration consciemment, mais ça ne dure qu’un temps. Nous pouvons retenir notre souffle, mais cela aussi ne dure qu’un temps. Nous déréglons nos cycles de vie naturels lorsque nous cherchons à contrôler une situation, une peur, etc. Combien de fois, lorsque nous subissons un choc, cessons-nous de respirer sans nous en rendre compte? Nous court-circuitons la vie pour contrôler nos émotions ou pour tenter de contrôler une situation qui provoque une peur en nous.

La vie, nous, les autres, tous sont incontrôlables et n’ont pas en fait à être contrôlés. Ce qui se produit dans notre vie est la manifestation de notre maîtrise. Gardez simplement en tête que le contrôle vous amènera toujours à dominer et à lutter, ou alors à être dominé et à subir. Dans tous les cas, vous serez insatisfait de votre vie.

Maintenant, permettons-nous de distinguer la personne qui s’autocontrôle de la personne contrôlante. La personne qui s’autocontrôle cherche à encadrer son monde émotionnel pour éviter autant que possible les débordements émotionnels. La personne contrôlante cherche à encadrer les autres, à contrôler leur environnement. La ligne est mince entre les deux et c’est souvent la surcharge émotionnelle qui transforme des personnes autocontrôlantes en personnes contrôlantes. La confiance, l’insécurité et l’estime de soi jouent un rôle capital dans cette prison.

Nous nous attarderons ici à la prison dans laquelle s’enferme celui qui cherche à se dominer, à contenir ses émotions et sentiments, voire ses pensées, de crainte de s’attirer les foudres d’autrui, ou qui s’efforce de contrôler la vie des autres afin qu’ils se conforment à sa conception de la réalité.

C’est l’image qu’ils se sont faite d’un monde parfait dans leur enfance qui amène les gens à vouloir contrôler leur destinée. Ces personnes sont

plus susceptibles de s’étioler en vieillissant. Elles cessent de s’émerveiller, d’éprouver du plaisir, de la colère, de fortes émotions, et deviennent neutres et désabusées. Ce que nous avons vu jusqu’ici vous aidera à passer du contrôle malsain à la saine maîtrise de votre monde intérieur. La prise de conscience de cette prison et la vigilance que vous devrez exercer pour vous éviter de vouloir tout contrôler seront vos deux plus grandes alliées pour vous aider à vous en libérer.

Rappelez-vous que le contrôle s’installe souvent dès l’enfance, soit parce que vous avez été témoin ou victime de pertes de contrôle, soit par peur ou par insécurité, ou encore parce qu’on vous a transmis et imposé des cadres comportementaux supposément adéquats. Cette prison est reliée de maintes façons aux six autres. Tel un pénitencier, il se peut que vous vous trouviez dans plusieurs cellules à la fois. Dans ce livre, les échanges entre les deux protagonistes ainsi que les témoignages vous ont présenté diverses solutions. Je vous invite à vous prendre en douceur et à ne pas forcer les choses. Le chemin de l’acceptation précède celui de la libération.

Les chapitres suivants vous aideront à déposer plus de paix au coeur de vous. Nous l’avons dit à plusieurs reprises, il n’est pas important de passer vos expériences de vie en revue pour trouver les clés qui vous libéreront de vos prisons. Pour un bon nombre de prisonniers enfermés dans les prisons de ce monde, on ne cherche pas à expliquer les gestes qui ont mené à leur emprisonnement. On cherche plutôt à préparer leur retour en société en les réhabilitant. Cela leur permet d’apprivoiser leur société intérieure pour mieux vivre dans la société extérieure.

Faites le constat, sans vous juger, de ce que vous avez l’impression de contrôler : vos émotions, votre conjoint, vos enfants, vos décisions, vos réactions, etc.

Qu’est-ce que ce constat éveille en vous?

Face à ces prisons, avez-vous tendance à vouloir vous évader en fuyant, à vous taire et à purger votre peine, ou à accepter votre situation et à vivre malgré elle?

TÉMOIGNAGES

Le contrôle de soi

Christelle Lamoline

Qui suis-je vraiment? J’ai toujours eu le sentiment que je ne me connaissais pas. C’est drôle parce que rien ne vient nourrir cette idée et pourtant, j’ai une liste de situations ou de ressentis qui vous ferait bien changer d’avis. Bien sûr, je suis la soeur de mon frère, la soeur de mes soeurs, la mère de mon fils, la compagne de mon amoureux. Je suis une personne généreuse au grand coeur, hypersensible, souriante et remplie d’empathie. Sans doute trop parfois, mais ça je ne vais le comprendre que bien plus tard. Je suis surtout la fille de mes parents. Sans le savoir, ils ont fait de moi la magnifique personne que je suis, parfaitement imparfaite. Je les remercie du fond du coeur d’avoir été eux, parfaitement imparfaits, parce que c’est grâce à eux, grâce à toutes ces fois où sans le savoir et sans le vouloir, ils n’ont pas répondu à mes besoins que j’en suis là aujourd’hui.

Tout a commencé le jour où je me suis choisie. J’allais rencontrer la personne la plus importante de ma vie. Et à ma grande surprise, c’était moi. Comment aurais-je pu le savoir? Jamais au grand jamais on ne m’avait expliqué que j’étais importante au point de répondre à mes besoins bien avant ceux des autres. Le masque à oxygène qu’on nous dit d’enfiler dans l’avion avant d’aider les autres à en faire autant a été une de mes premières révélations. C’était d’une évidence! Tellement évident que j’ai eu envie de le crier au monde entier. Aimez-vous. Rendez-vous heureux. Faites-vous plaisir. Parlez-vous comme si vous étiez votre meilleur ami. N’attendez pas que les autres comblent vos besoins. Ce fut ma deuxième révélation! Moi, dépendante affective? Jamais!

Je suis une femme qui revendique haut et fort son indépendance. J’élève seule mon fils. J’ai un travail, une voiture, une maison. Et je n’ai aucunement besoin d’un homme pour subvenir à mes besoins! Comme disait ma mère : « Une belle petite vie. » Mais ce dont je n’avais pas conscience, c’est que la dépendance affective, c’est bien plus subtil que ça. Faire plaisir pour être aimable. Donner plus que recevoir. Ne pas exprimer ses désirs et ses émotions. Penser et parler pour les autres. Une peur panique des conflits. Un perfectionnisme qui me rendait très exigeante et

qui épuisait et fatiguait les personnes qui me sont chères. Penser non, mais dire oui de crainte de déplaire.

Combien de fois n'ai-je pas fait ça, dire oui à contrecoeur juste pour faire plaisir, ou plutôt pour ne pas déplaire… Cette peur de décevoir en permanence. Je voulais qu'on m'aime. J'avais besoin d'amour, d'attention, de valorisation. Surtout, ne m'abandonnez pas. J'avais besoin d'être reconnue, alors si je disais oui à tout et surtout à tout le monde, tous m'aimeraient, c'était certain! Mais pendant que je disais oui à tout le monde, je me disais non à moi-même. C'était surtout à moi que je disais non, à moi, la personne la plus importante de ma vie. Quelle prise de conscience!

Toutes ces peurs que je n'osais pas exprimer parce que je pensais être la seule à les ressentir : peur de la critique, peur de déranger, de ne pas être à la hauteur, d'être rejetée, jugée. Je ressentais tout ça sans jamais oser l'exprimer. Sourire. Faire comme si tout allait bien. C'était tellement souffrant. Surtout garder le silence, ne pas s'exprimer, surtout pas. Dire oui et tout le monde serait content. Tout le monde sauf moi. Dans ma vie, mon seul guide, c'est mon coeur. Il me dicte mes intuitions. Il ne se trompe jamais. Et ce jour-là mon coeur m'a conduite au premier jour de ma nouvelle vie. J'ai redonné un sens à celle-ci. J'ai braqué le projecteur sur moi et j'ai enfin compris que je devais me choisir. Mes parents ont fait du mieux qu'ils ont pu avec leurs connaissances et leurs expériences. Mais maintenant, c'est à moi de prendre soin de moi.

C'est à moi d'exprimer ce qui est là. C'est à moi d'oser dire non quand je pense non. C'est à moi d'exprimer mes émotions, mes sentiments et mes peurs. C'est à moi d'avoir un discours clair et précis dans mes attentes et mes besoins, et toujours en congruence avec la belle personne que je suis. Et c'est aussi à moi que revient le rôle le plus important de ma vie, celui de montrer l'exemple à mon fils, que j'aime à l'infini, mon précieux, mon tout petit. À moi aussi de lui dire : « Choisis-toi, mon fils. Tu es la personne la plus importante de ta vie. Écoute ton coeur. Exprime ce qui est là pour toi. Si tu te sens triste, heureux ou en insécurité, dis-le. Mets des mots sur tes émotions. Exprime tes peurs. Pardonne. Partage. Émerveille-toi, ose, souris. La vie est belle. Mais surtout, choisis-toi. Choisis-toi encore et encore. Sois généreux et reconnaissant de tout ce que la vie va t'apporter. Rayonne et tu pourras éclairer les autres. »

À partir de maintenant et à jamais, le projecteur est tourné vers moi, ce qui fait de moi un être authentique, tout simplement parce que je me choisis. Gratitude infinie à la vie de m'avoir fait naître dans cette famille.

Jacqueline Pépin

À l'automne 2019, je vivais dans un isolement intérieur. Je suis divorcée et maintenant célibataire. Jusque-là, j'avais eu quelques relations, mais je suivais toujours le même modèle. J'en sortais épuisée, désabusée et envahie d'une grande fatigue. Je souffrais de maux de dos, d'une sensation de lourdeur aux épaules et de tensions dans le cou. J'ai consulté médecins et physiothérapeutes, et j'ai suivi des ateliers de croissance personnelle. Toutes ces démarches étaient motivées par mon désir de mieux vivre avec moi-même à l'approche de la retraite.

Je suis la onzième d'une famille de treize enfants. J'ai grandi à l'intérieur d'un cadre autoritaire et rigide. J'avais l'impression d'étouffer, car j'avais très peu de place pour m'exprimer et exister. Cela me gardait insatisfaite. Je remettais plein de choses à plus tard, banalisais et justifiais mes comportements. Je me jugeais sévèrement.

Puis je découvre en ligne une formation qui m'interpelle. Depuis un certain temps, je vivais de l'angoisse, de l'anxiété et des malaises profonds liés au besoin d'être aimée et d'aimer. Je sentais également un vide intérieur. J'étais habitée par un désir grandissant d'une meilleure connaissance et d'une plus grande conscience de moi. Mes questions : Qui suis-je? Quelles sont mes aspirations? Quelles sont mes forces, mes qualités, mes blessures, les pistes de croissance que j'aimerais développer davantage? Comment réaliser mes rêves et sortir graduellement de mon insécurité affective?

Mon plus grand défi est de vivre avec l'hypersensibilité et la vulnérabilité. Je veux connaître la provenance de ma méfiance, de mes inquiétudes, de ma mésestime et de mon manque de confiance. Après quelques démarches, j'apprends à me donner des moyens de protection. Dans les enseignements que j'ai tirés de mon groupe de croissance personnelle, plusieurs enseignements ont rejoint mes besoins. Ma communication avec mes enfants, qui était rigide, est devenue plus facile,

car je leur ai laissé plus de place et je les ai écoutés. J’avais un grand besoin de m’exprimer et d’être entendue, et je leur ai demandé comment ils recevaient mes messages. J’ai pris bien soin de ne pas leur donner de conseils. J’ai vérifié s’ils avaient bien entendu, sans qu’ils se sentent envahis.

Ce positionnement de ma part va de l’engagement et de la responsabilité à mon endroit à une meilleure connaissance et une plus grande conscience de moi. J’ai appris beaucoup de mon passé pour éclairer mes réactions actuelles. Ces réactions proviennent des trois dimensions de ma personne, soit l’adulte, le parent et l’enfant en moi. Ce qui a retenu le plus mon attention est que tout part de moi : l’expression de mes peurs, de mes sentiments, de mes maux et de mes besoins. Pour me connaître, je tourne le projecteur sur moi afin de développer une plus grande acceptation de ce que je suis. Ma préoccupation professionnelle et personnelle du beau m’amène à être persévérante, minutieuse et organisée, mais elle me conduit aussi parfois à des exigences irréalistes. Pour ma part, c’est important de me respecter et de m’aimer. Cette démarche m’a amenée à me pardonner et à célébrer ma libération intérieure. J’ai compris qu’en voulant toujours bien faire, je deviens dure avec moi-même. En apprenant à me pardonner, je deviens plus sensible et plus douce à mon égard. Je cultive ma sensibilité tous les jours avec la ferme intention de vivre consciemment chaque journée. Je me consacre à la beauté extérieure et intérieure, à la nature, à l’horticulture et au jardinage. Je termine toutes mes journées en me remerciant et en remerciant le divin en moi. Ma santé physique et mentale, mon bien-être, ma sérénité sont les plus beaux cadeaux de ma vie. Je vis pleinement ma couleur énergétique! J’admire mes jardins de fleurs majestueux dans leur simplicité et leur beauté. J’aime bien marcher dans cette magnifique nature en écoutant le gazouillis des oiseaux.

Grâce aux enseignements que j’ai reçus, j’ai appris à reconnaître plusieurs événements significatifs de ma vie. Les blessures que je vis aujourd’hui sont déclenchées par des événements extérieurs que j’appelle souvent des cadeaux déguisés. J’ai des réactions de victime, de bourreau ou de sauveur. Je compose régulièrement avec des sentiments d’infériorité, d’abandon, de rejet, de colère, d’incompréhension, d’insécurité, d’humiliation ou de mépris, selon la situation. J’ai aussi le sentiment de ne

pas être aimée, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être une bonne petite fille.

Parfois, je me fais reprocher de ne pas comprendre la situation. À ce moment, je préfère me taire plutôt que de m'obstiner. J'abandonne tout simplement, et le non devient alors un oui. Aujourd'hui, je reconnais graduellement mes besoins. Je mets en place des moyens de protection en m'encadrant par exemple de règles et de limites relationnelles. Ces moyens me permettent de me sécuriser, de faire des demandes claires et précises afin d'être une autorité saine pour moi-même. Tous les jours, je me prête une attention particulière. J'accueille les autres sans jugement et sans blâme. Je cherche à être authentique. Je prends rendez-vous régulièrement avec moi-même et je me donne plus d'importance.

J'expérimente de dire « non » et de me faire répondre « non ». Je ne prends plus la charge des autres. Mon plus grand rêve est l'amour et le respect de moi. Je veux les transmettre à mes enfants et petits-enfants. L'engagement de rester fidèle à moi-même demeure un défi quotidien dont je fais mon mode de vie. Il est nécessaire de me reconnaître ainsi que de m'accepter moi-même. Cela me permet d'assumer les conséquences de mes choix même dans mon impuissance. Toutes ces démarches permettent un meilleur contrôle de moi-même et un plus grand respect de mes différences.

Guylaine Ripeau

Je me lance dans mon premier témoignage officiel. Belle maison, chalet, voiture, emploi comme professionnelle de la santé, conjoint, trois enfants en santé, passion pour la danse et la peinture, plusieurs amis, le rêve américain à l'exception du chien. Mon conjoint et moi avons des défis qui semblent similaires à ceux d'autres couples d'amis dans la même situation. J'ai eu une vie sans trop d'histoires, selon moi. Je devrais être heureuse et pourtant, les choses se passent souvent à l'inverse de ce que je voudrais et je ne comprends pas pourquoi.

Puis tout bascule le 8 avril 2017. L'homme qui m'avait promis l'amour pour le meilleur et pour le pire me quitte. Mon monde s'écroule. J'ai tout donné avec coeur afin que chacun soit heureux et je me suis perdue. Je ne sais plus qui je suis, moi, sans enfants ni conjoint, je ne sais plus ce que

j’aime et ce que je veux. Je fais connaissance avec le monde de l’insomnie, de l’anxiété et des crises de panique, inconnu à ce jour. Je souffre et je pense même à quitter ce monde…

Ayant toujours eu un intérêt pour l’être humain dans tous ses aspects, j’entreprends une intense démarche personnelle : médication, psychologues, ateliers de croissance personnelle, programmation neurolinguistique, hypnose, travailleuse sociale, acupuncture, massothérapie, différents soins énergétiques, diverses lectures. Toutes ces approches me procurent un certain bien-être, mais j’ai maintenant une relation en dents de scie avec mon ex-conjoint, relation qui est terminée sans l’être complètement et qui joue continuellement sur mes émotions. Puis arrive la pandémie, qui force mon arrêt de travail. Le 23 mars 2020, apparaît une publicité sur ma page Facebook, dans laquelle on pose des questions qui m’interpellent énormément. Je m’inscris aux ateliers proposés et je découvre que j’ai beaucoup de connaissances sur l’être humain dans plusieurs sphères mais que l’hypersensible que je suis en est vraiment à ses débuts sur le plan émotionnel, voire à zéro…

Je chemine depuis un peu plus d’un an, j’ai fait plusieurs pas et ce que je constate c’est que je suis en transformation progressive. Je passe d’un monde guidé par les peurs et l’insécurité (qui cherche un contrôle inconscient de tout ce qui est extérieur à soi afin de se sentir en sécurité en présence de volcans d’émotions incontrôlables) à un monde de contrôle intérieur. Je n’avais pas pris conscience de l’impact de la famille, de la religion et de la société sur ma façon de percevoir la vie et d’y réagir. On entend souvent que tout se joue de 0 à 7 ans et maintenant je comprends que tout part de moi et en tant qu’adulte, j’apprends à m’occuper des blessures de la petite Guylaine.

J’ai pris conscience de ma peur de déplaire, du jugement, de l’échec, de la solitude, de mon sentiment d’insignifiance, d’infériorité, d’impuissance, de ne pas être à la hauteur, d’avoir l’impression de ne rien valoir et de n’exister que pour les autres. J’apprends à me comprendre et à comprendre les autres à travers différents personnages (abandon, infériorité, culpabilité, etc.) ainsi que par mes mécanismes de défense (l’imaginaire avec ses scénarios, la victime, le sauveur, etc.).

Je chemine à travers des besoins insatisfaits afin de les connaître tout en me donnant des moyens concrets de les satisfaire. Je suis à l'écoute de mes émotions et sentiments, je les accepte de plus en plus et je me responsabilise lorsque les événements extérieurs déclenchent quelque chose en moi. Si je réponds à mon ancien conjoint par la tristesse ou la colère, c'est que je porte en moi cette tristesse et cette colère et qu'il y a de la peur et un ou plusieurs besoins insatisfaits.

J'avais appris dans le passé à parler au « je », et j'étais passée de « tu m'abandonnes » à « je sens que tu m'abandonnes ». Je comprends aujourd'hui que le vrai « je » est « je me sens abandonnée ». Je comprends que les autres font des choix pour eux et non contre moi, ce qui est très révélateur et m'a enlevé beaucoup de culpabilité. J'utilise les outils que l'on m'a donnés en commençant avec des événements de moindre importance et moins exigeants sur le plan émotif; c'est plus facile à gérer et ça me permet d'intégrer et d'ancrer les méthodes apprises en prévision d'événements plus importants. J'ai pardonné et fait des deuils.

Au travail, j'enseigne le retour progressif au sport, à la fonction, au travail. Je viens d'apprendre que quand on voit les choses comme une montagne sur le plan émotionnel, il faut y aller tout aussi progressivement, pas à pas. La semaine dernière, je devais entreprendre les démarches pour obtenir mon divorce et j'ai figé. On m'a dit de commencer par la première étape, en envoyant un courriel à mon avocate ou en lui téléphonant, puis de passer à l'étape suivante, selon ce que me dirait l'avocate, et ainsi de suite. Je dois avouer que c'est beaucoup plus facile. J'ai lu quelque part que l'on ne peut pas contrôler le vent, mais que l'on peut par contre contrôler les voiles…

Je comprends l'importance du moment présent, de ne pas s'inquiéter de l'avenir, de ne pas s'inventer d'histoires et de m'éviter ainsi l'anxiété qui s'ensuit. On ne peut pas changer le passé et on ne connaît pas l'avenir. Mon passé me fait réagir aujourd'hui et c'est donc aujourd'hui que j'ai le choix de me responsabiliser et de reprendre le pouvoir que j'ai remis entre les mains de beaucoup de gens, afin d'intégrer, un pas à la fois, avec douceur, la maîtrise, la confiance et l'amour.

Je me rends compte qu'il y a une grande différence entre la connaissance intellectuelle d'une vérité et l'intégration de cette vérité dans

son coeur, afin de vibrer de toute mon énergie et de rayonner. Je me sens de mieux en mieux, les vagues sont plus douces. J’ai encore du chemin à faire et j’ai espoir de retrouver la joie et la paix intérieure afin de sourire à nouveau à la vie.

> “La sécurité
> est une cage confortable.
> La liberté,
> un champ de risques.”
>
> – Jérôme Aubry

CHAPITRE 9
Se battre pour sa survie

Les jours passent. J'accepte de plus en plus mon sort. Il y avait tout de même bien des années que mon mariage battait de l'aile. Ma femme et moi avions discuté à plusieurs reprises de la situation sans que ça ne change quoi que ce soit, ou à tout le moins sans que moi je n'y change quoi que ce soit. Cette belle danse a pris fin le jour où elle a décidé de me quitter. Je reconnais maintenant que je n'aurais jamais eu le courage de la quitter, pas plus que j'aurais eu le courage de me retrousser les manches et de me responsabiliser.

Après plusieurs jours, j'ai repris contact avec ma femme et, heureusement, tout semble bien se passer. J'ai revu les enfants à plusieurs reprises et bien que ça n'ait pas été parfait, je me réjouis des quelques discussions que nous avons eues ensemble.

Un soir en rentrant du travail, je remarque que quelque chose s'agite à la surface de la piscine creusée. C'est un oiseau en plein combat pour sa survie. Le pauvre semble épuisé.

« Je ne sais pas depuis combien de temps tu te débats, mon vieux. Viens ici que je te donne un coup de main. » Je m'empare du filet à débris et je sors l'oiseau de l'eau avec précaution pour le poser sur le gazon. Visiblement à bout de souffle, les ailes à moitié entrouvertes, l'oiseau pousse des cris dans ma direction, comme s'il cherchait à me remercier. Une pensée me vient à l'esprit : Et s'il était plutôt fâché contre moi? S'il avait cherché à s'enlever la vie et que je l'avais sorti de là contre son gré?

Non, mais suis-je bête. Les oiseaux ne cherchent pas à mourir. Ils cherchent à voler, chanter, se nourrir. Ils cherchent à vivre, quoi.

Je reste là à observer l'oiseau, qui s'est finalement couché dans le gazon. Il semble à la fois calme et alerte. Soudain, il se relève et s'envole sans hésiter dans le grand chêne qui surplombe la piscine. C'est quand

même fascinant de voir qu'il fait abstraction de ce qui vient de se passer. En ce moment, il est en vie, c'est tout ce qui compte, comme s'il a déjà oublié qu'il a failli mourir il y a à peine quelques minutes.

J'aimerais tant être un oiseau pour me sentir libre et ne pas trop m'en faire avec mon passé.

« Ah bon, tu aimerais passer tes journées à manger des vers et à faire tes besoins sur les voitures, me lance la petite voix, qui ne m'a pas quitté et qui est même devenue mon alter ego.

– Ouais, disons que je n'avais pas vu ça comme ça.

– Tu sais, l'oiseau est comme ça, car sa survie en dépend.

– Sa survie? Je lui ai quand même sauvé la vie. Maintenant il est en sécurité.

– Ça va, Monsieur le Héros? Dis-moi, à quand remonte la dernière fois où tu as eu à te battre pour te nourrir, te vêtir, t'abriter, bref, à te battre pour ta survie?

– Tu as bien raison, je suis très loin d'être aussi mal pris.

– Tu sais, l'humain est le seul mammifère capable d'assurer sa sécurité et aussi le seul à se poser des questions qui le rendent si vulnérable, fragile et inquiet.

– C'est vrai que je n'ai jamais vu un chevreuil se construire une maison, un ours se cuisiner un plat ou un poisson décorer son habitat.

– Pas plus que tu n'entendras deux loutres se plaindre de la température qu'il fait à l'extérieur. Les animaux nous intriguent du fait qu'ils arrivent à survivre. L'être humain en survie, lui, n'arrive pas à vivre. Le plus triste, c'est que la plupart des humains n'arriveront jamais à passer de la survie à la vie.

– Ho là, je ne suis pas en mode survie.

– Tu peux m'inclure, je suis en toi, je suis toi. Il y a bien longtemps que toi et moi avons basculé de la vie à la survie. Cela se passe pratiquement de la même façon chez tous les humains. Si tu pouvais t'en rappeler, tu te souviendrais comme tu étais bien, confortable et en sécurité dans le ventre de ta mère. Tu n'avais aucune idée du monde extérieur. Tu ne manquais de

rien, rien ne te menaçait. Reliés ensemble par le cordon ombilical, elle et toi ne faisiez qu'un.

« Puis, l'heure de ta naissance a sonné et dès ta venue au monde tu as été traité en roi. On a coupé le cordon sans que tu t'en rendes compte et on s'est occupé de toi, on t'a cajolé, nourri et aimé. Pour toi, rien n'avait changé. Fusionné à ta mère, tu n'avais même aucune conscience de ton existence. Tu n'existais qu'à travers son regard.

– Merci, tout ça est réconfortant. Mais pourquoi remonter aussi loin?

– J'y arrive. Le grand bouleversement de ta vie s'est produit dès ta venue au monde, alors que tu es passé de la vie dans le ventre de ta mère à ta vie dans le monde. Instinctivement, tu as pleuré lorsque tu avais faim ou soif, crié lorsque tu avais mal et bougé lorsque tu avais de la difficulté à respirer. Tu venais de basculer de la vie à la survie.

– J'en ai des frissons. Et je n'ai donc jamais rebasculé dans la vie?

– Oui, tu l'as fait à plusieurs reprises, mais pas consciemment. Ce point de bascule doit se faire consciemment. Il nous faut accepter que l'on ne puisse pas vivre et survivre en même temps. Ton oiseau a cette capacité de passer en mode survie à tout moment. Mais son mode le plus naturel est la vie. L'humain a aussi ce don, mais uniquement s'il laisse de côté ses pensées erronées, ses fausses croyances, ses préjugés et ses comportements nuisibles, qui occupent beaucoup trop de place, n'en laissant que trop peu pour son instinct, son intuition.

– Et que faire pour passer de la survie à la vie?

– C'est simple, on choisit où l'on veut résider.

– Ça ne peut pas être aussi simple!

– Si tu le décides, oui. Et si tu décides que ça ne se fait pas, alors voilà ta réponse. Nous sommes en vie, mais plusieurs choisissent inconsciemment de survivre, si bien qu'ils courent après la vie. Or, ce devrait être le contraire. Si, comme les animaux, tu as l'instinct de survie, tu as aussi le génome de la vie. Tu as dû te battre pour vivre. Le spermatozoïde que tu étais n'avait pas cette capacité de se poser les questions que tu ne cesses de te poser aujourd'hui. Son seul but était de gagner la course qui lui permettrait de vivre plus de vingt-quatre heures. Tu

as gagné cette course. Comprends que la vie, tu l'as bel et bien en toi. C'est une question de biochimie. Tu es la machine la plus complexe et la plus complète sur la Terre.

– Merci pour cette belle leçon de biologie.

– J'aimerais bien pouvoir m'en péter les bretelles, mais tout ça, je le sais grâce à toi. Je ne suis que ton reflet et ce que j'amène à ta conscience n'est que ce qui est utile à ta vie et à ta survie. Pour le reste, tes illusions, tes peurs, tes doutes, c'est toi qui te les imposes et c'est donc toi qui nourris ta souffrance ce faisant. La boule d'émotions que tu sens au plus profond de toi n'est qu'une charge d'énergie qui peut te servir à survivre ou à vivre. À toi de t'en servir consciemment à bon escient.

– Ça voudrait donc dire que tout ce que j'ai vécu, je l'ai fait pour rien?

– Non, toutes tes expériences font partie intégrante de qui tu es. Par contre, toutes les frustrations, la haine, les colères, les ruminations que tu as entretenues au fil des années n'ont pas servi à grand-chose, sauf à te ralentir dans tes élans de vie.

– Tu es en train de me dire que j'ai amplifié mon mode survie.

– Je n'aurais pas pu dire mieux. La beauté de la chose, c'est que tu es aujourd'hui en mesure de prendre du recul et de te demander consciemment, en tout temps, si tu vis ou si tu te contentes de survivre.

– Je saisis bien qu'il devient plus facile de passer de l'un à l'autre quand on sait dans quel état on se trouve. Mais je ne sais pas comment m'y prendre.

– Tu te poses beaucoup trop de questions, ton corps le sait déjà!

– Mon corps? Si je me fie à ta logique, je sais donc exactement comment faire battre mon coeur à cent cinquante pulsions par minute, je sais comment amorcer chacune des étapes de ma digestion et je sais exactement comment sécréter le cortisol pour régulariser mon corps.

– Tu vois, tu essaies encore une fois de tout contrôler. Il te suffit de faire l'expérience de la survie lorsque tu es en mode survie et de savourer la vie lorsque tu t'y retrouves. Pour ce qui est du reste, tu devras observer que tu es, par exemple, en mode survie, et accepter que ce soit plus difficile pour toi à ce moment et que tu ne peux rien y faire. Tu verras que ton corps

retrouvera une certaine paix et rebasculera dans la vie. Ce sentiment de vivre, tu le connais, il est programmé en toi. Tu n'as pas à savoir comment t'y prendre. Tu as à observer dans quel état tu te trouves, à accueillir ta vivacité et à accepter que tu puisses retourner en mode survie à tout moment. Tu verras que tu te mettras à apprécier la vie.

– C'est d'un grand réconfort, tout ça. J'ai toujours cru que nous venions au monde avec des expériences bien précises à faire, que notre destinée était déjà toute tracée.

– C'est peut-être vrai, ou pas. Je pense qu'on nous l'a fait croire. Je ne sais pas non plus s'il y a une vie après celle-ci. Ce que je sais, c'est que tu as commencé à t'éteindre dès que tu t'es mis à entretenir cette croyance, comme si tu avais compris que ta vie n'était qu'un amalgame de décisions que tu as prises pour plaire aux autres. Je t'ai senti mourir à petit feu.

« Je t'ai pourtant envoyé bien des signes. Je ne t'en veux pas. Ce sont aussi tes expériences, qui font qu'aujourd'hui j'ai toute ton attention. C'est indéniable, il s'est passé quelque chose en toi ces dernières semaines. Tu m'as redonné espoir.

– Oui, c'est vrai, je me sens beaucoup plus en harmonie avec qui je suis vraiment. Il me reste encore bien du boulot pour arriver à reprendre ma place et me redonner le droit d'exister, mais je constate que je suis sur la bonne voie.

– Tu as bien raison de dire que c'est une voie à suivre, car ce n'est pas une destination en soi. Sinon, où iras-tu lorsque tu y seras parvenu? Ce que je remarque, c'est que tu te reconnais tel que tu es sans te taper sur la tête. Je vois même que tu arrives à mieux t'exprimer et à te sentir moins coupable.

– C'est mon plus grand combat.

– Oui, mais donne-toi le temps. Tu as tellement été déçu de diverses façons que tu te mets le poids du monde sur les épaules en te disant qu'au moins les gens ne seront pas déçus de toi. Il faudra que tu te pardonnes d'être comme ça, que tu te responsabilises et acceptes qu'ensemble nous tournions le regard sur nous pour nous observer. J'aimerais que tu me fasses une promesse.

– Oui, laquelle?

– Promets-moi de ne plus m’abandonner. Je vais t’aider, te prendre par la main et t’aider à prendre la main de l’enfant que tu as abandonné en toi.

– Je vais faire de mon mieux pour ne pas t’abandonner. Je suis prêt à regarder devant moi et à m’occuper de ce que je ressens, ici et maintenant.

– Merci. Je t’aime! »

Espace : Temps pour soi

En vieillissant, nous sommes tous, à un moment ou à un autre, confronté à notre ego, cette facette de notre personnalité qui, bien qu’utile, contrôle trop souvent notre destinée. En mode survie, l’ego prend un joli déguisement d’orgueil qui nous pousse à agir à contre-courant de notre cohérence.

Passer de la survie à la vie est primordial pour retrouver la paix dans votre esprit, votre coeur et votre corps. L’échange que vous venez de lire entre notre héros et son intuition aurait pu prendre naissance en chacun d’entre nous. Nous sommes tous, à un moment ou un autre de notre vie, confrontés à cette dualité, qu’il ne faut pas percevoir comme un combat, mais bien comme une danse. La survie et la vie s’entrechoquent tout au long de notre existence. Nul besoin de chercher à fuir notre mode survie, nous devons plutôt apprendre à l’observer, l’accueillir et l’accepter. Ce sont des cycles et la survie nous fait simplement prendre conscience que nous passons à côté de la vie plutôt que d’en profiter pleinement.

Je vous propose donc un petit exercice pour vous aider à prendre conscience de l’état dans lequel vous vous trouvez à tout moment. Comprenez que la survie est une phase de la vie. Ne cherchez pas à quitter la vague de la survie, tentez de surfer sur cette vague.

Rappelez-vous des moments où vous avez le sentiment d’être en mode survie. Quels indices vous font croire que vous êtes en mode survie? Que ressentez-vous alors?

Selon vous, quelles pensées, états ou actions vous aideraient à vous sentir vivant?

TÉMOIGNAGES

Se battre pour sa survie

Karoline Bisson

Née sans père et d'une mère maniaco-dépressive, toxique et manipulatrice, qui ignorait tout de l'éducation d'un enfant, j'ai eu des débuts très difficiles et la perception de n'être jamais à la hauteur. Ma mère s'est chargée de me faire comprendre que je n'étais pas la bienvenue dans son monde. Je devais continuellement prendre soin d'elle et j'ai tout fait pour qu'elle soit fière de moi, mais rien à faire, elle me rejetait systématiquement.

J'ai grandi avec cette émotion forte et mon entourage s'est chargé du reste. Résultat : Tout comme ma mère, j'ai été agressée à maintes reprises, si bien que déjà à 8 ans je pensais m'enlever la vie et à 13 ans j'attentais à mes jours pour la première fois. J'ai appris très tôt à me mutiler, à réduire ma détresse.

J'ai eu une enfance très malheureuse et difficile, je me cachais dans la garde-robe pour y trouver la sécurité. J'ai été victime d'attouchements, de viol, d'inceste et d'abus de toutes sortes. Je ne trouve pas de mots assez forts pour décrire ce que j'ai vécu, c'était l'horreur. Longtemps j'ai souffert d'un mal de vivre qui me rongeait de l'intérieur. Je détestais être une fille, j'ai détesté mon corps, j'ai été longtemps à me laver en frottant très fort, je me sentais sale, très sale. À ces moments, j'aurais tout donné pour me transformer en garçon. Dans ma tête, je criais toujours pourquoi, pourquoi. Je me croyais sur terre uniquement pour souffrir et pendant des années je me suis sentie victime des événements. Ils m'ont menée à des comportements destructeurs et malsains qui ont entraîné des conséquences fâcheuses sur ceux que j'aimais. J'ai fait partie de groupes non recommandables, j'ai été submergée par le monde de la drogue, j'ai fait un métier dégradant et j'ai été alcoolique.

Je suis tombée enceinte très jeune et à cause de cela on m'a mise à la porte de l'école que je fréquentais, car selon la direction je donnais un mauvais exemple. Malgré cela, j'ai gardé mon enfant, ma fierté. Je me suis retrouvée dans la merde. J'ai beaucoup souffert, ma vie n'avait plus aucun

sens. Je ne voyais pas comment m'en sortir. Plus le temps passait, plus la noirceur devenait lourde et plus je m'enfonçais dans l'enfer de la drogue.

Après une surdose, j'ai prié et crié à l'aide et un ange est venu m'aider. En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, j'étais dans un centre de thérapie. J'y ai fait une thérapie fermée de quatorze mois d'apprentissage de la vie et de l'être humain.

Cette démarche a changé ma vie à tout jamais. J'y ai trouvé le chemin de ma libération, et j'ai pu briser mes chaînes. Il reste que rien n'effacera jamais toutes ces années de souffrance et de torture mentale.

Je suis en cheminement depuis plus de vingt-cinq ans maintenant. Depuis ma sortie de thérapie, j'ai été conférencière, j'ai été invitée à plusieurs émissions, j'ai parlé à plusieurs reprises dans des écoles, des maisons de jeunes, des centres correctionnels et j'en passe. J'ai concrétisé beaucoup de mes rêves, mais plusieurs restent à venir.

Un événement dramatique est survenu voilà maintenant quinze ans qui en plus de me briser a brisé mon mariage. Mon univers, que je croyais solide et inébranlable, s'est écroulé d'un coup. J'ai été victime d'un abus de pouvoir, j'ai été détruite par un être ignoble qui a profité de mon innocence et du fait qu'il était en position d'autorité.

J'ai vécu une agression sexuelle, une histoire déchirante, j'ai dégringolé, j'ai voulu m'enlever la vie et je suis devenue agoraphobe, je suis devenue boulimique, ce dont je souffre encore aujourd'hui, et je suis toujours sous l'effet d'un choc post-traumatique. Je travaille à me reconstruire depuis cette agression. J'ai fait plusieurs thérapies privées qui m'ont aidée à cheminer et qui me sont d'un grand secours tous les jours pour faire de meilleurs choix et ainsi devenir une meilleure personne pour moi et les gens que je côtoie. Je me suis parlé, moi qui ai toujours su rebondir, je me suis débarrassée de mes peurs et de ma honte et je fonce. J'ai un passé dur et difficile qui me permet de comprendre et d'aider beaucoup de jeunes et de femmes en difficulté à vaincre leurs monstres et à redevenir de superbes actifs pour notre société, qui en a grandement besoin.

J'ai tenu un centre de santé qui était très populaire. J'ai dû le fermer pour cause de maladie. J'ai vu plusieurs médecins et plusieurs diagnostics ont suivi, personnalité limite, fibromyalgie, déficit de l'attention avec

hyperactivité, maladie auto-immune et d'autres. Malgré toute la culpabilité que j'ai pu sentir, j'ai fait mon deuil de mon passé. Cette partie de ma vie est derrière moi. Je suis sur le chemin de la victoire, plus motivant pour moi. J'y trouve des ailes, malgré une grave maladie qui me poursuit depuis mon enfance, et je reprends espoir en l'être humain.

Voilà pourquoi je serai là pour aider mes semblables à cheminer. Peu importe les épreuves, nous devons tous trouver l'aide nécessaire pour nous en sortir si nous n'y arrivons pas par nous-mêmes. Si nous désirons que les choses changent autour de nous, nous devons d'abord nous changer nous, notre attitude, nos comportements et nos réactions face à l'adversité. C'est là que je souhaite intervenir afin d'aider les gens à devenir de meilleurs humains pour pouvoir profiter de meilleurs demains dans leur vie.

Moi, Karoline Bisson, j'en fais la promesse. J'espère que mon témoignage permettra à d'autres de briser le mur du silence afin de pouvoir se libérer à leur tour.

Maryse Ménard

Je commence à peine à écrire ces quelques lignes que je suis déjà submergée par tous mes mécanismes de défense : bourreau de moi-même, jugement, autopunition, refoulement, castration, etc. Au fil du temps, plusieurs personnes m'ont suggéré d'écrire un livre sur ma vie, mais comment écrire, quoi écrire, quand la vie n'est que souffrance, colère, rage, batailles et autodestruction. Je me suis tellement et longtemps battue pour ma survie! D'ailleurs, je pense que de tenter de contrôler sa vie dans l'espoir d'un avenir meilleur constitue une des pires guerres! Bien sûr, j'ai connu des moments plus calmes, de durée variable, mais c'était, comme la vaisselle, toujours à recommencer. J'ai fait plusieurs démarches, j'ai compris plusieurs concepts, par la logique, mais intérieurement il ne se passait rien. Les concepts ne s'imprégnaient pas en moi, ce qui augmentait ma colère. En plus, étant de nature rigide et perfectionniste, ça compliquait tout.

Un jour, j'ai connu une autre façon de cheminer qui a fait pour moi toute la différence. J'y ai parcouru mon émotivité, de mon enfance à aujourd'hui. J'ai appris et compris mon fonctionnement émotif, et j'ai fait la

part des choses entre qui je suis et ce qui vient des autres, à ce qu'on attend de moi, et j'ai pu me libérer de ce qui ne m'appartenait pas. Ce fut vraiment salvateur!

Cette façon de voir en moi m'a grandement aidée à lâcher prise, à être davantage résiliente et moins en colère. Cette démarche a aussi eu des répercussions sur ma condition physique, et j'ai maintenant moins de raideurs et de douleurs, qui avaient élu domicile dans mon corps il y a bien longtemps. Je sens dans mon corps une nouvelle sensation de liberté et de légèreté. Il y maintenant de la place pour y vivre. J'ai de plus appris à me demander rapidement comment je me sens, de quoi j'ai besoin et comment y répondre, une façon claire, nette et précise de mieux gérer les réactions impulsives qui me viennent de mon déficit d'attention avec hyperactivité tout en calmant la guerrière en moi.

Bien sûr, il n'y a rien de parfait et il me reste beaucoup à faire. La vie est un apprentissage et j'entame une nouvelle démarche pas seulement dans ma tête, mais avec cette fois tout mon être incluant mon corps, porteur des cicatrices de mon passé. Même si je suis une fleur un peu fanée, physiquement et psychologiquement, le fumier de mon passé contient maintenant assez de nutriments pour m'épanouir. Ainsi, la voie est éclairée pour que je puisse continuer à y marcher pour découvrir la chose la plus merveilleuse, c'est-à-dire moi-même. J'espère pouvoir faire profiter les autres de ces belles découvertes et laisser tomber les armes pour enfin vivre ma vie!

Marielle Bélanger

J'ai été un bébé prématuré qui a demandé beaucoup de soins à la naissance, et j'ai passé mon enfance à réclamer plus d'attention que les autres. Je voulais tant apprendre et je posais beaucoup de questions, j'étais vraiment exigeante, ce qui m'a amenée plus tard à vouloir remettre aux autres ce que j'avais demandé inconsciemment toute ma vie. Je sentais le besoin d'aider et de faire plaisir à tout le monde autour de moi, de tout donner aux autres pour qu'ils soient heureux et qu'ils m'aiment.

J'ai commencé à travailler à l'âge de 15 ans, pour aider ma famille financièrement. Plus tard, j'ai remis mes payes à mon conjoint. Sans le

savoir, j’achetais l’amour de tout le monde, jusqu’au jour où j’ai pris conscience de mon fonctionnement. J’ai dû désapprendre pour réapprendre à l’aide de plusieurs thérapies qui m’ont aidée à me choisir. Je me suis séparée après vingt-deux ans de vie commune. Mon ex-conjoint m’a dénigrée auprès de ma famille, de mes amis et surtout de mon fils. Je les comprends d’avoir été influencés, j’ai moi-même été soumise à l’influence de cet homme pendant des années, avec sa prestance et sa grosse voix autoritaire. J’ai eu à me choisir pour avancer au lieu de seulement plaire.

Je ne regrette rien, car il n’a pas croisé ma route pour rien, cela faisait partie de mon parcours de vie, qui m’amène à être qui je suis aujourd’hui. Une des pires étapes de ma vie, c’est quand mon fils, à notre séparation, alors âgé de 14 ans, a décidé de vivre avec son père. En plus de me sentir coupable de mon échec matrimonial, j’ai vu dans la décision de mon fils un rejet à mon endroit, et je lui ai alors tout donné, sans jamais lui refuser quoi que ce soit, afin qu’il me reconnaisse pour qui j’étais plutôt que de subir l’influence de son père. J’ai ainsi reproduit le même modèle qui me poussait à tout donner pour me faire aimer.

Pourtant l’amour est gratuit, je l’ai compris avec mon nouveau conjoint, bien dans sa peau, fier du succès des autres, respectueux. Je me suis reconnue en lui, ce qui m’a amenée plus tard à approfondir davantage ce que j’avais appris. Il faut s’écouter et non écouter l’opinion des autres, quitte à perdre certaines des personnes que l’on aime. Si je regarde mon parcours de vie, j’ai toujours mis de côté mes propres besoins, j’ai souvent agi en fonction des autres pour ne pas déplaire, par peur d’être abandonnée, mais finalement c’est moi qui m’abandonnais. Maintenant, j’ai appris à écouter mes propres besoins et mes limites et à aller de l’avant.

J’ai longtemps sacrifié ma vie pour les autres, jusqu’à ne plus avoir de repères. J’ai été aux prises avec un mal-être que je n’arrivais pas à expliquer. En cherchant de l’aide, j’ai découvert des ateliers de croissance personnelle que j’ai aimés dès le départ, comme un rayon de soleil en ce début de pandémie.

J’ai eu à me rencontrer moi-même, apprendre à me connaître, cesser de vivre à travers les autres. Tout l’amour que j’ai donné aux autres, je peux l’avoir pour moi. Ce que j’ai appris dans mes ateliers est intense et aussi très libérateur. J’ai participé à un groupe d’entraide où j’ai trouvé écoute et

soutien dans le plus grand respect, sans jugement. C’est en groupe qu’on se récupère. J’ai pris conscience que mon boulot me servait à fuir la maison. Mon travail est pour moi une passion, mais j’ai compris que je n’en ai plus besoin pour être bien. Je compte prendre ma retraite en janvier 2022, après plus de quarante-sept ans passés au même endroit. J’ai ainsi compris que j’ignorais ma douleur au lieu de la vivre, et que mon hypersensibilité est une force et non une faiblesse. Je vis maintenant chaque moment en toute conscience, qu’il soit positif ou négatif!

Amélie D.

En 2019, je suis sortie d’une amnésie traumatique qui a duré plus de quarante ans. Le casse-tête de mon enfance prenait forme un morceau à la fois. Ces rétrospectives m’ont plongée dans une grande détresse. À 45 ans je prends conscience que j’ai été victime d’inceste et aussi d’une tentative d’infanticide alors que j’avais 3 ans. Mon univers s’effondre. Je perdais tous mes repères, mon identité, ma vérité… Je n’étais pas la personne que je croyais être. J’ai vécu plus de quarante ans sans connaître ma véritable histoire, sans me connaître réellement. J’étais assise face à moi-même, mais je voyais une pure étrangère. On m’a diagnostiqué un stress post-traumatique. J’ai dû arrêter de travailler pour absorber ce choc.

Avec la peur au ventre, je suis allée chercher toute l’aide que je pouvais trouver. J’ai rencontré une psychologue qui m’accompagne dans ce long processus de guérison. J’ai eu la chance d’avoir le soutien de ma famille. Ma mère, mes deux enfants et mes deux frères m’ont été d’une grande aide. Leur écoute et leur présence m’ont permis de garder espoir. J’ai aussi suivi des ateliers où je suis allée à la rencontre de la petite fille terrorisée qui était cachée au plus profond de mon armure. Un jour à la fois, j’apprivoise l’enfant apeurée qui habite en moi. J’apprends à la connaître et à l’accompagner dans sa souffrance. Je me réconcilie avec ma vulnérabilité et toutes les émotions qui me ravagent depuis beaucoup trop longtemps. Je découvre la femme que je suis devenue avec toutes mes cicatrices, mes limites, mais aussi mes forces.

J’ai grandi avec un sentiment de vide intérieur sans comprendre d’où il venait. J’avais la sensation qu’une partie de moi était morte. L’émergence

de ce souvenir douloureux m’a permis de comprendre la cause du mal-être que je ressentais depuis toujours. Un cadeau déguisé mais combien douloureux qui me permettra d’alléger mes pas. Je comprends désormais certaines de mes réactions qui m’étaient incompréhensibles auparavant. Le plus grand combat que j’ai livré était, malheureusement, contre moi-même. J’ai donné la priorité aux besoins des autres au détriment des miens. Je me suis construit une armure pour ne pas ressentir des émotions trop intenses pour l’enfant que j’étais. J’ai porté de multiples masques et affiché un faux sourire pour cacher la honte que l’inceste a laissée en moi. Je suis devenue confortable dans ce mal-être.

J’ai visité ma vulnérabilité. J’ai exploré les aspects sombres de mon être pour découvrir les parcelles de lumière qui s’y cachaient. Je lève le voile sur cet événement tragique qui a perturbé mon enfance et je constate toutes les conséquences qu’il a eues sur ma vie. J’accueille désormais mes émotions et j’apprends à en faire mes alliées. Je les laisse être pour qu’elles puissent se dissiper et enfin me sentir plus légère. Je parviens peu à peu à me dévoiler en toute vulnérabilité. J’ai appris à me respecter et à me faire respecter. Je ne peux pas changer mon passé, toutefois je peux mieux vivre mon présent. J’ai maintenant des outils pour marcher sur le chemin de ma vérité.

Aujourd’hui, j’ai toujours cette peur qui m’habite, cependant je sais qu’elle n’est pas réelle, qu’elle me vient du passé et que je peux avancer avec elle. L’armure que j’ai construite pour me protéger s’effrite peu à peu pour libérer toutes les émotions qui y sont cachées. Je suis en mesure d’entretenir une meilleure relation avec moi-même et avec mon entourage. Je réussis à me libérer de la culpabilité que beaucoup de victimes d’abus sexuel ressentent malgré leur innocence. Je dois composer avec les limitations qu’un stress post-traumatique entraîne. Je demeure fragile aux sources de stress et je dois être à l’écoute du moindre signal d’alarme. Je chemine vers l’acceptation de mon passé et aussi de mon présent.

Je me bats au quotidien pour rester debout malgré les difficultés. J’avance un petit pas à la fois vers la paix intérieure. Ma confiance en moi est bien sûr encore fragile. J’arrive plus facilement à cerner mes besoins et à les nommer. Je me reconstruis à l’aide d’une meilleure connaissance de moi-même. Les armes les plus efficaces pour ce genre de combat sont l’amour de soi et l’acceptation. Je développe un amour inconditionnel pour

la femme que je suis aujourd'hui. Je comprends et j'accepte les moyens de protection que j'ai mis en place pour survivre. Je connais encore des moments de découragement, mais je les accueille en sachant qu'ils ne sont que de passage. J'écoute davantage la voix de mon coeur, celle qui sait ce qui est bon pour moi, celle qui a toujours raison.

Le chemin de la guérison est loin d'être sans douleur. La souffrance est telle une plaie ouverte de laquelle on doit retirer les petits éclats de verre qui s'y sont encastrés. Chaque éclat que l'on retire éveille une douleur vive, mais cette étape est nécessaire pour éviter l'infection et entamer une véritable guérison. Il me reste encore bien des éclats de verre à retirer. J'ai décidé de sortir de l'ombre et de dévoiler mon vrai visage. La petite Amélie a combattu de toutes ses forces pour survivre. Elle est ma force et mon inspiration. Aujourd'hui je n'ai plus envie de me battre pour survivre. Je veux vivre ma vie sans me cacher sous une armure. Je veux respirer librement et trouver la paix intérieure. Je suis un petit miracle de la vie, j'ai survécu à l'improbable. Je reprends enfin le droit d'exister.

Karine De Jonghe

J'ai 56 ans. J'ai deux enfants qui vivent avec moi une partie du temps. Voici mon histoire en bref ou comment j'ai retrouvé le chemin jusqu'à moi. Je suis née dans des conditions difficiles. Ma grand-mère maternelle est décédée un peu après ma naissance. Bébé, je pleurais beaucoup. J'ai toujours eu cette impression d'avoir commencé à exister vraiment à la naissance de ma soeur, trois ans plus tard. L'arrivée de cette petite soeur reste pour moi mon plus beau souvenir d'enfance. Avec elle, je n'étais plus seule, nous étions deux. Moi, plutôt sage et studieuse, et elle un peu plus joviale.

Enfant, lorsque j'étais seule, dans ma bulle, je m'inventais des histoires, j'étais danseuse, institutrice, patineuse, musicienne… Je pense avoir eu cette insouciance qu'ont les enfants, mais dans un climat très anxiogène. À l'adolescence, les choses se sont compliquées. À 16 ans, j'ai voulu mourir, car la vie n'avait plus de sens pour moi. Je pense que c'est à ce moment que je me suis vraiment fermée et que j'ai cadenassé ma sensibilité. Pendant de nombreuses années, j'ai associé sensibilité à fragilité. J'ai retrouvé une part

de cette sensibilité à la naissance de mes enfants. C’est dans cette sphère essentielle que je l’ai exprimée durant des années.

Au fil du temps, je me suis peu à peu oubliée, principalement en tant que femme. Et puis un jour, la goutte d’eau, celle de trop, la rupture, la fuite. Je veux sortir de la survie pour apprendre à vivre pleinement. Me retrouver face à moi-même n’a pas été facile et reste compliqué certains jours. La découverte de la méditation m’a aidée à me poser. Et puis, il y a un peu plus d’un an, j’ai repris une formation en développement personnel afin d’apprendre à mieux me comprendre, mais aussi à vivre davantage dans le positivisme plutôt que dans la contrainte et l’anxiété. Ce qui me permet de faire ce chemin au quotidien, ce sont aussi les belles personnes que j’y trouve et redécouvre parfois.

Chez moi, l’intellectualisation prend beaucoup de place, mon cerveau est toujours en questionnement, ce qui m’aide à trouver des solutions dans les situations difficiles, mais par moments, cela m’épuise. Petit à petit, j’apprends à ressentir davantage mes émotions et à être à l’écoute de mes besoins, notamment mes besoins d’écoute, de sécurité, de reconnaissance, d’amour, d’être aimée telle que je suis et non telle que l’on voudrait que je sois. Pour cela, j’apprends à ne plus fuir, à ne plus me fuir, car plus je redécouvre ma sensibilité, plus je me rends compte à quel point elle m’apporte douceur et cohérence.

Aujourd’hui, j’apprends à trouver un équilibre entre ces deux facettes de moi, celle que je connais depuis longtemps, celle que je suis, forte, déterminée, efficace, et celle plus sensible, plus douce qui m’apporte davantage de joie et de légèreté. La cohabitation est parfois bien compliquée, car mon expérience de la vie m’a fait croire que ces deux facettes ne pouvaient pas cohabiter. Ma force, qui a parfois été celle d’un bourreau, a souvent pris le dessus sur ma sensibilité.

Quand je fais le point aujourd’hui, je pense avoir cette capacité d’avancer, de dénouer les noeuds de mon existence et de retourner visiter le passé pour revenir plus sereine dans le présent. Ce qui reste compliqué pour moi, c’est de vivre dans l’ici et maintenant, car ce côté déterminé qui me pousse à avancer et qui m’est bien utile dans des situations complexes se met aussi en branle lorsque je vis des situations agréables. J’évite de cette façon de ressentir pleinement les choses en m’évadant dans l’avenir.

J’apprends donc à vivre davantage dans l’ici et maintenant, à donner une plus grande place aux émotions et à cette sensibilité que j’ai à fleur de peau. J’apprends à me poser, à ralentir, à calmer mon côté exigeant, perfectionniste, à accompagner mes peurs plutôt que de les fuir. Voilà ce que j’avais envie de partager à mon sujet, une façon de prendre ma place dans cette vie pas toujours simple. Rien que pour écrire ce texte, le chemin a été long, car j’en ai dépassé des peurs, j’en ai versé des larmes de tristesse et d’anxiété. Ce texte paraîtra très imparfait pour certains, plein d’humanité pour d’autres. Pour moi, il est un aboutissement, un passage vers autre chose d’encore incertain.

Ce travail de réflexion m’a permis de rassembler ces petits morceaux de moi afin d’en faire un tout. J’ai beaucoup travaillé, dur, très dur, et ce travail n’est pas fini. Passer de ce que je ressens à l’écriture m’aide à me retrouver peu à peu. J’essaie de vivre autrement, davantage à l’écoute de mes besoins. Certains jours, j’y arrive, d’autres moins. Parfois, un simple petit quelque chose suffit à faire ressurgir les blessures du passé. Alors, pour un instant plus ou moins long, j’y replonge. Je ressens ma souffrance, terrible parfois, plus douce à d’autres moments, mais je n’y reste plus enfermée, je me rattrape, je me rassure. Et grâce à ma détermination, je repars vers de nouvelles expériences plus positives et à la découverte de qui je suis, plus libre dans ma tête.

Pour terminer, j’aimerais simplement dire que mon souhait le plus cher est que ce partage puisse en inspirer d’autres, leur donner l’envie, le courage dont on manque parfois pour relever la tête et sortir du carcan ou du cocon souvent trop étriqué dans lequel on se laisse enfermer pour oser dire « je suis là, j’existe ». Il suffit parfois de presque rien, juste un peu d’amour, une attention, un changement de milieu et tout redevient possible. Cela demande courage, détermination, persévérance, mais aussi douceur, compréhension, humilité et bienveillance. Une des conditions principales est aussi de vivre dans un milieu suffisamment aimant pour s’y sentir en confiance, s’y épanouir et oser se dire. Un grand merci à toutes les personnes qui m’accompagnent sur ce chemin.

> “À force de vouloir
> tout contrôler,
> on finit par perdre
> le contrôle de tout.”
>
> – Dotou Raphaël Ago

CHAPITRE 10
Responsable, mais pas coupable!

Croyez-vous aux messages de l'univers? Moi j'ai été longtemps à ne pas y croire, mais les synchronicités de la vie sont tellement nombreuses que j'ai plus que jamais tendance à y croire. Lorsque ma condamnation à la vie m'est tombée dessus comme le plus beau des cadeaux, j'aurais pu me dire que ce n'était qu'un rêve et que je n'avais pas vraiment à m'y attarder. Les rêves sont la représentation mentale de ce que nous dit notre petite voix intérieure. Bon, d'accord, c'est aussi la façon dont j'ai choisi d'interpréter ce rêve et ça donne une certaine légitimité à mon esprit qui, aux dires de ma petite voix, est aussi le « fou du logis d'en haut » à qui je ne devrais pas accorder trop d'importance. Pour moi, cette condamnation à la vie m'a ouvert les yeux en m'offrant sur un plateau d'argent le choix entre la culpabilité et la responsabilisation. Subir ou choisir? Résister ou m'incliner?

Je dois avouer que ces prisons m'ont donné envie de fuir. J'ai eu de la difficulté à reconnaître que j'étais responsable de mes pensées, de mes faits et gestes, de mes paroles et de mes réactions, et des conséquences qui en découlent. Ma plus grande résistance me venait de ce que je n'acceptais pas le fait que je tiens le rôle principal dans le jeu de ma vie et que fuir le jeu, c'est me rejeter pour ne pas ressentir. Si vous êtes comme moi, vous ne pouvez pas concevoir que votre vie soit votre faute. Je me suis observé et, en bonne victime j'ai jeté le blâme sur les autres, comme s'il devait nécessairement y avoir un coupable. C'est normal, notre système de justice nous a nourris de cette réalité que les coupables doivent payer de leurs actes.

J'ai fini par accepter que j'aie été tour à tour victime, bourreau et sauveur, et que peu importe la situation, je dois prendre mes responsabilités. Même dans mon rôle de victime, je dois me responsabiliser, car c'est moi qui entretiens la relation de victime avec moi-même et avec les coupables.

Nous avons tous notre part de responsabilité, peu importe la situation, que nous le voulions ou non. Seul le degré de responsabilité varie. S'incliner devant la réalité n'est pas un geste de faiblesse. J'ai toujours en tête l'image du chevalier qui met un genou en terre pour mieux se relever.

Le bilan des dernières semaines m'a permis de mieux revoir ma vie, d'y ajouter de la couleur, de pardonner à ceux qui ont influencé le cours de mon existence et surtout de me pardonner de tout ce que je me suis infligé par manque de conscience. Comment aurais-je pu faire mieux? Je ne le savais pas. Maintenant que je sais, je peux prendre du recul pour mieux avancer chaque jour et me sentir plus libre. Le dialogue du chapitre précédent s'est terminé sur trois petits mots simples, trois petits mots qui me permettent aujourd'hui de nourrir mon dialogue intérieur. Ces trois petits mots sont : je t'aime! Offrez-vous à vous aussi cette intimité avec vous-même. S'offrir un « je t'aime » sincère, c'est accepter d'avoir des facettes que l'on n'aime pas, c'est s'accepter et s'aimer malgré cela. Ces trois mots peuvent être parfois difficiles à prononcer, mais ils feront toute la différence dans la suite des choses.

C'est ici que je vous remets les clés de votre vie. Vous en faites ce que vous voulez.

Ce fut pour moi un immense privilège de vous accueillir dans ce dialogue. J'espère de tout coeur vous avoir permis d'entrer en intimité avec vous-même. Je vous invite maintenant à découvrir ces aspects de vous qui continuent à vous résister parce que vous n'arrivez pas à pardonner à ceux qui vous ont blessé ou à vous pardonner vous-même. Permettez-vous de ressentir ces aspects, d'être sensible à vous-même. Reprenez votre plein pouvoir sur votre vie pour que vous puissiez en prendre l'entière responsabilité. Non pas celle de votre passé ou de votre futur. Je parle de votre responsabilité face à la façon dont vous menez votre vie en ce moment, ici et maintenant. Je veux que vous soyez bien conscient que les pensées que vous entretenez forment l'énergie qui finit par vous définir.

Aujourd'hui, demain et pour le reste de votre vie, vous aurez toujours trois choix :

– Vous évader;

– Vous taire, encaisser et purger votre peine;

– Ou encore accepter et décider de vivre libre malgré tout.

Si vous acceptez de vous responsabiliser, cela ne veut pas dire que vous donnez du pouvoir et de la liberté à l'autre. C'est un geste que vous posez pour vous afin de reprendre votre pouvoir et de vous offrir encore plus de liberté. Donnez-vous le droit d'exister. La responsabilisation constitue un pas de géant vers l'absolution.

La responsabilisation est la notion la plus difficile à intégrer pour la plupart des êtres humains, en même temps qu'elle est la plus importante pour les sortir de leur prison. C'est tellement extraordinaire de voir l'être humain évoluer lorsqu'il décide de se choisir et de se responsabiliser.

Être responsable est difficile àsaisir pour plusieurs. En effet, bien des gens rendent les autres responsables de leurs propres choix. S'ils vivent une expérience difficile, trop souvent, ils accusent, critiquent, blâment quelqu'un d'autre pour leur malheur. Se sensibiliser quant au sens de la responsabilité est essentiel à l'amour de soi. L'irresponsabilité quant àses choix conduit inévitablement àla culpabilité et à la honte de soi. En accusant les autres, nous refusons d'assumer nos choix, nos décisions et les conséquences qui en découlent nécessairement.

Nous sommes entièrement responsables de nos choix et de toutes nos actions passées, présentes et futures. Nous sommes aussi responsables de ce que nous disons aux autres et de ce que nous nous disons intérieurement, des gestes que nous posons et de ceux que nous avons posés par le passé. Il n'y a pas d'exceptions à la règle. Le projecteur doit toujours être tournévers soi. Pas facile à admettre.

Dans ma relation de couple, je suis entièrement responsable de mes faits et gestes, tout comme ma conjointe est responsable des siens. Je ne peux pas être responsable de « ma moitié » de la relation et elle de l'autre moitié. Cette règle s'applique à tous les domaines de ma vie : le travail, les enfants, les amis, tout.

La responsabilité donne du pouvoir àla dimension émotionnelle, àla dimension spirituelle, comme le grand pouvoir du pardon et de l'acceptation. La responsabilité va de pair avec le lâcher-prise. Lorsque nous lâchons prise, nous retrouvons notre pleine puissance de création. Nous sortons de la résistance rationnelle qui conduit àl'impuissance, à la

peur, et nous garde prisonniers de pensées et de croyances erronées. Le rationnel prend le dessus et nous nous éloignons de notre coeur, de notre spiritualité, du pardon, du lâcher-prise et de l'acceptation.

La personne responsable assume les conséquences de ses choix. C'est simple et pourtant, il est parfois difficile de se regarder intérieurement, car on nous a appris àvivre àtravers les yeux des autres. Il est plus facile de chercher à changer l'autre que de tourner le projecteur vers soi et de se responsabiliser. Ce n'est pas facile d'avouer ses torts et de se retrouver en position de vulnérabilité en raison d'un choix que l'on a fait si la conséquence s'avère désagréable. Tout comme dans la première étape du deuil, nous cherchons un coupable, nous nions. En accusant l'autre de l'émotion ou du malheur que nous vivons, nous devenons irresponsables.

La culpabilité occupe beaucoup de place sur la terre des hommes. Plusieurs parents croient qu'ils sont responsables de leurs enfants. Aussitôt qu'un enfant ne va pas bien, certains se culpabilisent en se demandant ce qu'ils ont bien pu faire de mal. Pourquoi leur enfant ne réussit-il pas? Le parent se sent facilement coupable. Il croit devoir trouver des solutions aux problèmes de son enfant. Attention, je ne parle pas ici de laisser l'enfant agir àsa guise sans le guider, de le laisser s'arranger seul avec ses problèmes. Nous devons l'accompagner dans ses difficultés tout en lui laissant la responsabilité de son malheur ou de ses expériences. En lui remettant la responsabilité de son acte, nous l'accompagnons et le sécurisons. Nous lui enseignons la notion de responsabilité en lui montrant à assumer les conséquences de ses choix; de cette façon, il passe plus rapidement àl'acceptation au lieu de rester dans la culpabilité.

L'enfant-roi, une prison infernale

Il est très difficile pour l'enfant-roi d'assumer ses responsabilités en grandissant car ses parents le font à sa place. J'ai connu un jeune artiste avec un talent fou pour la peinture et la fabrication de figurines, un enfant extraordinaire. Ses parents ont toujours excusé ses faits et gestes. Les échecs scolaires, c'était toujours la faute des enseignants ou de la direction. Pauvre enfant, personne ne le comprenait, selon ses parents. C'était la même chose dans sa famille : si ses paroles ou ses gestes étaient

désagréables et inappropriés, les parents cherchaient à défendre leur pauvre petit incompris.

Cet enfant « incompris » est maintenant adulte. Il est incapable de conserver un emploi, c'est toujours la faute des autres. Il a acheté une maison au nom de ses parents, qui en assument l'hypothèque. Ces derniers sont maintenant remplis de colère et de ressentiment. La situation a engendré de la frustration et de l'isolement. Cet enfant talentueux et extraordinaire, doté d'une intelligence remarquable, artiste né, est devenu un adulte irresponsable parce que ses parents ne lui ont pas enseignéles règles de la responsabilité. Les conséquences sont parfois lourdes àsupporter, rendu àl'âge adulte. Combien de belles années gaspillées s'il ne se responsabilise pas rapidement. Personne ne peut le faire pour lui, ni ses parents ni personne d'autre, c'est àlui qu'incombe la décision.

Dans mes ateliers de croissance personnelle, je rencontre des gens souffrants qui jettent le blâme de leur séparation sur leur ex-conjoint, blâment leur employeur de leur mise à pied ou le gouvernement parce qu'ils ne gagnent pas assez d'argent, et j'en passe. Tant que ces personnes ne se responsabilisent pas, elles tiennent le même discours de blâme et reproduisent le même schéma de comportement. Pour éviter à nos enfants de s'enliser dans ce bourbier, nous devons les responsabiliser. C'est en expliquant à son enfant les conséquences de leurs gestes et de leurs paroles, ainsi que l'importance de faire des choix responsables et de les assumer en toute conscience que le parent responsable joue bien son rôle. Il remet àl'enfant sa responsabilité tout en l'accompagnant. L'enfant apprendra très tôt àfaire les bons choix et, dans le cas contraire, il reconnaîtra sa responsabilité. Il deviendra un adulte capable de tourner le projecteur dans sa direction et de prendre ses responsabilités.

Je parle bien sûr ici de parents responsables, c'est-à-dire conscients de leurs blessures passées, conscients aussi de leurs forces et faiblesses, capables de se charger de l'éducation de leurs enfants et capables surtout d'admettre à ces derniers qu'ils se sont trompés quand c'est le cas. Ces parents responsables enseignent à leurs enfants le véritable sens de la responsabilité.

L'adulte qui n'apprend pas de ses erreurs et qui ne se reconnaît aucune responsabilité par rapport à ces dernières aura une influence bien mitigée

sur ses enfants, qui devront plus tard affronter la réalité en se rendant compte qu'il leur reste à apprendre à se responsabiliser. Si, en plus, ce parent traîne avec lui colère et haine refoulées au point d'enseigner à ses enfants que c'est leur faute s'il est malheureux, les conséquences sont encore plus fâcheuses, car ces derniers se voient alors obligés de se battre pour leur survie : fuir pour éviter les coups, en faire toujours plus pour chercher à se faire aimer, mentir pour échapper aux hurlements et ainsi de suite. Petit à petit, ils se mettent à leur tour à frapper et à hurler, à se fendre en quatre pour les autres ou à fuir dans toutes sortes de dépendances pour étouffer leur souffrance. Puis vient un temps où le parent fautif disparaît et laisse derrière lui des êtres malheureux qui ont à leur tour un sens bien distordu de ce qu'est la responsabilité, d'où la très grande importance de briser ce cycle.

Il nous arrive de voir certaines choses que l'autre ne voit pas, trop pris dans l'action ou l'émotion du moment. Un bon moyen de l'aider est de lui demander tout simplement : « Tu te rends compte de ce que tu fais? » À ce moment, le parent a fait sa part. Vous avez toujours le choix. C'est important de faire des choix conscients en nous demandant d'où nous vient l'idée de ce choix. Nous devons prendre le temps de nous demander si nous faisons le bon choix. Je le répète, nous sommes responsables des choix que nous faisons. Exemple, vous prêtez votre voiture àvotre meilleur ami, qui vous la rapporte avec une grande égratignure sur la portière. Vous avez le choix de crier et de frapper, ou de lui dire votre état d'âme, votre chagrin, votre colère tout en restant conscient de vous-même. Il est important de faire le bon choix quant à votre réaction, sans banaliser les émotions éveillées en vous. Mais quoi que vous décidiez de faire, vous devrez en assumer les conséquences et les accepter.

Aussitôt qu'il y a jugement, accusation et blâme portés contre les autres, peu importe l'expérience, ces réactions deviennent de l'irresponsabilité.

Nous devons nous donner le droit d'être humains

Une personne responsable apprend des choix qu'elle a faits et de leurs conséquences. Parfois, nous devons refaire les mêmes expériences à maintes reprises avant de pouvoir prendre conscience de ce que nous faisons. L'important est de ne pas banaliser nos faits et gestes et surtout de

ne pas nous isoler dans une prison intérieure, de ne pas nous taper sur la tête.

Si vous vous sentez coupable ou démuni en raison de mauvais choix que vous avez faits, je vous invite àfaire la part des choses entre la réalité du moment et votre vie passée. Il est important de dédramatiser la situation. Observez les émotions qui s'éveillent en vous lorsque vous vous rendez compte que votre choix n'est pas le bon. Quels malaises ressentez-vous? Vous vous sentez coupable, vous devenez culpabilisant, vous avez honte, vous avalez votre peur, vous devenez colérique, vous voulez tout briser. Vous devenez dominateur et perfectionniste, vous écrasez, vous refoulez. Cette observation aide à faire la part des choses entre la réalité du moment et nos expériences passées. Maintenant, comment en assumer les conséquences?

Certains croient qu'ils ne sont pas responsables, du moment qu'ils ne font pas d'erreurs. C'est faux. Nous sommes responsables des conséquences de nos choix, que nous ayons fait une erreur ou non. Et s'il y a erreur, nous l'assumons en l'avouant et en en payant le prix s'il y a lieu.

Espace : Temps pour soi

À une certaine époque, j'aurais fermé ce livre à ce chapitre, incapable de prendre mes responsabilités parce que j'étais trop submergé par la culpabilité de l'autre. C'est déjà un grand geste de responsabilisation de soi que de s'observer et de s'accueillir dans ses émotions et sentiments.

Je vous invite à réfléchir aux trois questions qui suivent:

- Que ressentez-vous face à l'idée que vous êtes entièrement responsable de ce qui vous arrive?
- Pouvez-vous nommer une ou des situations pour les-quelles vous avez de la difficulté à reconnaître votre responsabilité?
- Quels gestes responsables auriez-vous pu poser pour reprendre votre pouvoir? Auriez-vous pu exprimer ce que vous ressentiez? Établir clairement vos limites? Changer vos pensées.

TÉMOIGNAGES
Responsable, mais pas coupable!

Mylène Claire Poitras

« Tout un processus que d'être sur le chemin de la liberté. Tout d'abord, j'ai choisi le sentiment d'abandon. Après, un autre choix s'est fait sentir, la culpabilité, sous-jacente à l'abandon, mais très vite je l'ai délaissé pour choisir cette fois d'être responsable mais pas coupable, d'être une Québécoise qui vit aux États-Unis, qui continue à réunir tous ses états dans sa société intérieure afin d'être une citoyenne du monde, de son monde. »

J'ai écrit cette lettre d'engagement envers moi-même et choisi d'être présente et engagée. J'aime cette expression, qui résonne en moi. Oui, j'ai renoué mes voeux avec moi-même, oui je le veux! J'ai même acheté une bague, j'aime ce rappel. Ma lettre est devant mon lit et souvent je la regarde. Ce n'est pas toujours facile de faire face à mon ombre, de reconnaître que je suis responsable des choix que je fais, inconsciemment ou non, ce n'est pas facile tout le temps. Je me souviens que j'ai choisi d'être consciente. Je sais que le monde est mon miroir, et je sais aussi que parfois je n'ai qu'une connaissance théorique des choses.

Premièrement, j'ai dû accepter d'être dans tous mes états. J'avais connu, dans un passé pas si éloigné, plusieurs rejets, plusieurs pertes dans ma vie et j'étais complètement à côté de moi. Je me remettais tranquillement de ces changements, de ces deuils. Même si je savais que ce n'était pas personnel, mon système nerveux était en réhabilitation, je continuais de guérir, d'aller plus profondément dans mes blessures du passé. J'étais dans un confinement émotionnel bien réel, des sentiments d'insécurité, de honte, de culpabilité, des moments de dépression et de déni. La colère est devenue une nouvelle expression parfois lorsque j'établissais des limites. Ça m'a aidée à m'exprimer, mais je sentais que j'étais loin de moi… de mon soi.

Je me remercie de m'être accueillie et d'avoir « ozé » combler mon besoin d'être plus vivante, plus épanouie, de vouloir vibrer à nouveau de ma lumière. J'ai connu deux dépressions, la deuxième une majeure, et je me suis promis de ne jamais revivre ça. Oui, vous avez bien lu « ozé » avec un

Z, une autre façon pour moi de démontrer ma détermination! J'ai redécouvert des journées merveilleuses en créant chacune d'entre elles avec la ferme intention, encore et encore, de me responsabiliser face à ma mère-veilleuse, Mylène Claire, en veillant sur moi et en me maternant beaucoup plus, avec bienveillance et plus de douceur. Mes couleurs énergétiques et mon divin ont commencé à s'exprimer davantage.

Merci à moi pour mes choix. Choisir, me choisir et me pardonner, et choisir encore et encore d'être plus consciente de mes besoins. Être, vivre sur le chemin de vérité, c'est une libération! Responsable mais pas coupable, et personne à blâmer. J'ai choisi de m'inscrire à un programme de croissance personnelle où je me suis sentie la bienvenue, je me sentais vue, entendue, et j'ai recommencé graduellement à danser avec la vie tandis que le chemin de la libération s'ouvrait devant moi. J'ai choisi le coaching de groupe dès le départ, j'étais décidée, excitée, mais aussi réservée et bien petite, un peu dans le déni, avec un rire qui parfois cachait mon malaise, mais j'y allais quand même.

Je sentais la vie qui m'invitait. Je me suis choisie (j'avais acheté l'année précédente, lorsque je visitais ma mère à Montréal, un coeur qui disait « Je me choisis » et que je voulais lui offrir en cadeau, mais mon intuition m'a dit de le garder pour moi) et j'ai investi en moi-même pour que, dans un avenir proche, je puisse mieux servir l'humanité, c'est ma voie, ma vérité.

J'ai retrouvé ma confiance, j'aime écouter, partager ma vulnérabilité, j'ai toujours été touchée par l'humain. Faire partie de ce groupe me fait tellement de bien. Ce sentiment d'appartenance qui a commencé à naître, des humains qui partagent avec leur coeur et brillent de leur lumière, même quand ce n'était parfois qu'une petite étincelle. C'était, c'est magnifique... Quand je deviens plus consciente, la guérison prend place et nous guérissons tous ensemble. Avec ce programme, j'ai commencé à me sentir plus vivante, ma confiance en moi était plus grande. Après quelques mois, j'ai voulu partager mes cadeaux divins en lançant un commerce. Plus consciente, j'ai vu que plus de travail intérieur était nécessaire : m'asseoir sur ma fondation, continuer à me faire une place, me reconnaître, continuer de reconnaître mes valeurs, à me donner des moyens de protection, reconnaître mes besoins et faire des choix différents. Ma petite entreprise attendra un peu.

Depuis le début de mon aventure, je me sens plus enracinée. Je me sens plus en sécurité, en sûreté, et l'amour que je me porte est plus grand. J'accueille tous les personnages qui peuplent mon monde intérieur, ma société intérieure, et j'incarne davantage ma citoyenne de mon monde. Avec ma famille, mes proches, j'étais tantôt la sauveuse et tantôt la victime, comme ces personnages se ressemblent parfois, et j'avais ce faux besoin de contrôler du fait que je ne me maîtrisais pas. J'ai maintenant une conscience claire de mes comportements et je m'occupe davantage de moi pendant que ma dépendance affective continue de s'atténuer. J'ai moins d'attentes envers les autres, car je comble mieux mes besoins. Je me donne de l'importance et me sens moins seule qu'avant, et ma connexion au divin en moi est plus solide.

Je me mets moins souvent en colère et je me rattrape plus vite quand c'est le cas. Si je ne me sens pas entendue et comprise, si je me sens triste ou sans importance, je l'exprime et je m'accepte.

Ça m'amuse de voir combien j'avais d'attentes avant. J'ai appris que personne d'autre que moi ne peut répondre à mes besoins. Un déclic s'est produit, j'ai pu enfin me responsabiliser et je me suis sentie plus forte. Oui, tout part de moi, quel être créateur je suis. Une transformation, la libération, l'expression créative est là depuis que j'ai récupéré mon pouvoir, c'est ça me sentir responsable. Adieu la coupable! Bienvenue la responsable! Bienvenue à moi, dans l'amour, la paix et la joie. Oui, il y a davantage de place en moi pour tout ça, car j'ai repris ma place. Je suis présente et engagée *maintenant*. Merci à la vie, merci d'être dans la danse.

Amélie Turmel

Écrire sur la responsabilité et la culpabilité, ça m'interpelle. La culpabilité, ah ça je m'y connais! Mais la responsabilité, alors là, j'y travaille et j'y aspire afin d'être la meilleure version de moi-même. Je crois bien être sur la bonne voie depuis que je me suis choisie l'an dernier, mais ça n'a pas toujours été le cas.

Je me suis sentie coupable d'être une maman à temps partiel pour ma fille après ma séparation d'avec son père. Ce dernier étant très présent dans sa vie et, connaissant l'importance d'un père dans la vie de sa fille, j'ai

accepté la garde partagée. Je me sentais coupable de manquer des événements importants de sa vie. À force d'y croire, c'est ce que je suis devenue. Ayant une petite fille autonome et intelligente, avec un complexe d'OEdipe très fort, je l'ai vue grandir de loin. Moi qui aurais aimé être sa confidente, celle sur qui elle pourrait s'appuyer, pleurer, à qui elle pourrait raconter ses joies et ses peines. Je me suis rapidement rendu compte que je ne l'étais pas. Je n'ai jamais vraiment pris le temps de parler, d'échanger avec ma fille. Je ne connais pas ma fille de 13 ans...

Quand j'ai décidé de me choisir en m'inscrivant à un programme de croissance personnelle, j'ai demandé à ma fille de me prêter sa chambre, car je devais me lever à deux heures du matin pour suivre la retraite avec les gens de l'Europe. Je me sentais coupable de prendre du temps pour moi, alors je me suis inscrite à celle en ligne avec l'Europe en me disant que j'aurais du temps avec ma famille dans le jour si je le faisais pendant la nuit. Elle a pris le temps de faire le ménage et de m'écrire un beau message à la craie sur son tableau. Wow! Cette attention m'a émue. Je me suis mise à échanger par la suite avec ma fille sur mon cheminement de croissance personnelle et elle s'est aussi plus ouverte à moi. En choisissant d'être responsable, vulnérable et authentique, j'ai ouvert la porte à une belle relation mère-fille. Je t'aime, ma grande!

J'ai ensuite participé à une autre retraite où j'ai fait de magnifiques rencontres. J'y ai fait la paix avec de vieilles blessures, ce qui m'a permis de mieux vivre le deuil de mon père, absent pendant presque toute ma vie, mais présent dans sa dernière année. Je suis reconnaissante d'avoir pu passer de beaux moments avec lui, d'avoir fait le trajet Québec-Îles de la Madeleine pour le voir une dernière fois dans ses derniers instants de lucidité. Je me suis sentie coupable d'avoir choisi les soins de confort pour les patients en fin de vie, car ce n'était pas le souhait de certains membres de la famille. Mais je sais que nous avons pris la meilleure décision pour lui, ma soeur et moi, avec l'appui du médecin. Maintenant, tu ne souffres plus, papa, je t'aime.

Pendant mon cheminement, je n'ai pas réglé mes blessures avec ma marraine et l'annonce de son décès m'a été plus difficile. Je me suis sentie coupable de ne pas avoir fait la paix avec elle, même si au fond je savais qu'elle ne m'en voulait plus. Je me suis sentie coupable de ne pas avoir été présente pour elle dans ses derniers moments. Elle est décédée un mois

avant mon père. Je me suis aussi sentie coupable à sa mort d'avoir mentionné que les membres de ma famille paternelle partiraient dans l'ordre de naissance. Mon père était malade, mais j'ai eu l'intuition qu'il ne décéderait pas avant ma marraine, car elle était son aînée. Mon oncle, aîné de la famille, était décédé un mois auparavant.

Qu'avais-je provoqué en faisant cette prémonition? Avais-je précipité la mort de ma marraine avec cet énoncé sachant que la vie de mon père était sur le point de s'achever? Non, je suis seulement responsable d'avoir écouté la petite voix en moi qui m'éclaire et de lui avoir accordé toute son importance. Cette petite voix s'appelle l'intuition. J'ai eu la chance de faire la paix avec ma marraine par une lettre de deuil que j'ai écrite après son décès. Mille mercis à ma grande amie Caro pour sa présence et son écoute tout au long de ce processus. Marraine, je t'aime.

Les récents décès dans ma famille m'ont fait saisir l'importance de profiter du moment présent. Je ne dois pas me sentir coupable de mes erreurs du passé, j'ai la responsabilité de pardonner et de me pardonner. J'ai vécu ces récents deuils avec plus de sérénité grâce aux lettres de pardon et de deuil que j'ai écrites. Si quelque chose ne va pas, je dois m'arrêter, me poser des questions et m'observer. J'ai la responsabilité de m'occuper de ce que chaque situation me fait vivre au présent pour ne pas me sentir coupable de ce que je pourrais faire ou dire sous le coup de l'émotion. Mon corps me parle; lorsqu'il y a quelque chose dans ma vie qui est lourd, mon corps me le dit : maux de dos, de ventre, de jambes. La vie est tellement bien faite; si je ne m'occupe pas aujourd'hui de ce qui monte en moi, je devrai tôt ou tard m'en occuper, mais à quel prix. Il n'y a pas de hasard. En étant en cohérence avec ma conscience, je ne peux qu'y entendre cette petite voix qui sait toujours ce qui est bon pour moi.

Être responsable oui, mais pas coupable! J'aurai appris cela en m'ouvrant avec ma fille et en vivant ces deuils cette année. Je suis responsable de mon propre bonheur, je dois faire des choix pour moi, écouter la petite voix qui me guide et ne pas me sentir coupable de penser à moi. Je crois en la loi du retour; fais le bien sans rien attendre en retour, la vie te le rendra au centuple. Sois heureuse et les gens autour de toi le seront inévitablement. Tout est une question d'énergie.

Josée Muller

J’ai compris qu’entre 0 et 7 ans, j’étais sans filtre. Tout ce que j’ai perçu de ma réalité s’est enregistré et a formé ma programmation de base. Plus tard, j’ai développé des protections afin d’être moins en contact avec cette sensibilité. L’ego, un mécanisme de défense et de survie, m’a empêchée de sentir la peur et la souffrance afin de me permettre d’avancer.

À l’adolescence, la conviction d’attirer tout ce que à quoi je pense m’a permis de croire en moi malgré une insécurité profonde, un manque de confiance en moi, une tendance à me comparer et à me sentir moindre. J’ai été éduquée d’une façon polarisée, des croyances transmises par mes ancêtres et la religion m’apprenant à faire le bien et à refouler le mal. La façon dont le concept du bien et du mal m’a été enseigné a provoqué un vrai mal. J’interprète négativement certaines bonnes facettes de moi pour ne pas être ce qui est supposément mal. Je me compartimente, je refoule ce que je considère comme mauvais, ce qui cause mes déséquilibres internes et la fermeture de mon coeur. Ma conscience se limite alors au niveau de ma tête. Ma respiration est souvent courte et bloquée. Je me retiens pour ne pas ressentir et pour garder le contrôle sur ma personne.

Au lieu de permettre à mes polarités de s’équilibrer et de se neutraliser naturellement, je me sépare en deux : mon ombre et ma lumière. Mon ombre est faite de ces aspects de moi que je refoule et que j’exprime en criant et en m’imposant, échappant ainsi à mon contrôle conscient. J’ai l’impression que ma nature est dangereuse et que je dois la contrôler pour ne pas faire de mal. Je veux apprendre à apprivoiser cette nature indomptable. Les épreuves de ma vie qui m’ont fait le plus souffrir ont été déterminantes et m’ont permis de découvrir mes plus grandes aspirations et mes plus grands défis.

Au travail, j’ai de la difficulté à utiliser mon pouvoir avec bienveillance. Dans ma position hiérarchique, je deviens rigide, directive et contrôlante. Quel choc de me rendre compte que je traîne en moi une partie de la personnalité de mon père. Je reproduis le même modèle d’autorité disproportionné. Des mémoires intergénérationnelles de honte se retournent contre moi. J’ai vécu cela comme un cauchemar, ce qui a fait surgir un de mes plus grands rêves, celui de devenir une autorité saine. J’idéalise la

gestionnaire de mon département au point de la mettre sur un piédestal. Devenir comme elle est un rêve inaccessible. Je reconnais ce sentiment qui a marqué mon enfance, ces sentiments d'impuissance et de honte face aux prouesses admirables de ma cousine du même âge, mon incapacité à me faire valoir, comme elle, dans la famille.

Des épreuves professionnelles se sont répétées : sentiment d'insécurité, perte de contrôle, manque de confiance en moi. Je tentais d'obtenir des postes de responsabilité, mais je n'y étais pas prête. Sous la pression et le stress, mes émotions refoulées prenaient le dessus et me faisaient perdre la face. Je devais ensuite me ramasser à la petite cuillère pour retrouver mon équilibre. Les épreuves s'enchaînent. Quelqu'un se pend pendant que je suis en service : choc traumatique, sentiment de perte de contrôle, d'incompétence et de culpabilité. Un an après, je fais une erreur grave au travail. Inquiète, j'ai peur de perdre mon estime et de projeter une image fausse de moi, je panique. Mes mécanismes de protection se mettent à l'oeuvre (l'ego). Je tente de cacher mon erreur. Je commets un acte illégal pour éviter que l'autre en subisse les conséquences. Quelques heures après, ma terreur s'estompe, je réussis à respirer.

Ma conscience professionnelle m'amène à dévoiler la situation à ma supérieure. Je n'ai pas été reçue dans ma détresse, mais jugée et condamnée, peu importait ma bonne volonté, les circonstances atténuantes, la surcharge de travail et le peu de conséquences de mon geste. On a monté en épingle le fait que j'avais tenté de cacher ma faute. J'ai servi d'exemple pour que les autres n'aient pas l'idée de dissimuler une erreur. Les chefs d'accusation étaient écrits en gros titres et en les lisant, les gens pouvaient penser le pire de moi, sans tenir compte du fait que j'avais tout déclaré. Ma réputation a été entachée, plusieurs portes se sont fermées, j'ai été étiquetée et rejetée.

Cette façon de me traiter comme une criminelle dangereuse a atteint mon identité. Ai-je été victime du système? Je pense que oui, mais ce n'est pas en me positionnant en victime que je vais assumer ma responsabilité. Ce que je porte initialement comme blessure se manifeste comme une charge vibratoire dans mon énergie, qui se perçoit dans mon aura et attire à moi des situations. Les réactions inconscientes des gens à mon égard ont été influencées par cette charge vibratoire, sans que j'en sois consciente. Je me suis attiré des événements dans le but de provoquer en moi des

transformations, pour que je m'élève, me transcende et redécouvre ma vraie nature, avec la sagesse en récompense. Je me choisis. Je suis convaincue de ma grande valeur. Mon but ultime est d'être amour. Je suis sortie de l'ombre, j'ai été écoutée et accueillie. J'ai trouvé le chemin pour pardonner à ceux qui m'ont fait souffrir. Ça m'a permis de voir que c'est à moi que j'avais le plus de difficulté à pardonner. Je me suis libérée de ma colère. J'ai compris que ma réalité est celle que je vois selon ma perspective, à travers mes propres filtres d'interprétation.

Ces épreuves m'apprennent comment je fonctionne. Je me libère de mes programmations erronées. Mes deux pôles, l'ombre et la lumière, s'harmonisent. Le siège de ma conscience se situe dorénavant au niveau de l'intelligence du coeur. Je deviens la meilleure version de moi-même, promue à une destinée plus grande. Je me donne la priorité sans me croire égoïste. Je m'entoure de personnes de coeur. Je m'assume dans toute ma différence et ma singularité et je me permets d'exister pleinement.

Marie-Claude Dufour

C'est avec un immense plaisir que je prends le temps de vous raconter un bout de mon histoire, d'écrire ces quelques lignes et de sortir de l'ombre. Quelques jours avant la déclaration d'une épidémie mondiale, je vivais le pire drame de ma vie. Le 29 février 2020, mon conjoint a mis fin à ses jours par un geste d'une grande violence. Les funérailles passées, je sombre dans l'incompréhension, je vis de la culpabilité et j'accuse son entourage de son décès. Je n'acceptais pas la manière de son départ. Nous aurions célébré notre 35^{e} anniversaire de mariage en juillet.

Dans cette union, j'étais loin d'être une femme épanouie. Je m'imaginais être heureuse, car je n'avais jamais connu autre chose. J'étais constamment dans l'attente de jours meilleurs. C'était une relation de co-dépendance malsaine, j'ignorais qui j'étais, mis à part que j'étais l'ombre de mon mari devenu alcoolique, colérique et suicidaire au fil des années. Je vivais pour assurer son bien-être et j'ignorais mes propres besoins. J'étais beaucoup trop occupée à essayer de le rendre heureux. Il avait eu une enfance malheureuse et il passait la majeure partie de son temps à se détruire. Ses actes étaient très imprévisibles. J'étais toujours là pour réparer

les dégâts et jamais je n’ai eu le courage de remettre la responsabilité de ses actes entre ses mains. Plus les années passaient et plus les actes devenaient irrespectueux. Pourtant, j’acceptais qu’il me manque de respect, car je n’ai jamais eu le courage de le quitter.

Avec sa mort, j’ai constaté que je n’avais pas pu le sauver, à mon grand désarroi. Moi, j’étais en vie et je devais continuer à vivre sans lui. Ce fut extrêmement difficile et je devais vivre autrement. Je devais poser des gestes concrets pour mieux aller. En mars 2020, je me suis inscrite à un programme de croissance personnelle. Par le fait même, je venais de me choisir pour la première fois. J’y ai rencontré des gens qui se sont intéressés à moi et qui m’ont redonné confiance en la vie. J’ai compris que j’avais le pouvoir d’être qui je voulais.

C’est un travail de tous les jours à travers des prises de conscience qui me permettent d’avancer. Je dois me donner de l’importance, de la valeur, me pardonner, me respecter pour être en mesure de reconnaître mes besoins. Je dois comprendre pourquoi je fais passer le bonheur des autres avant le mien. Aujourd’hui, je constate que j’ai accumulé plusieurs blessures. Je suis la personne la plus importante de ma vie et je suis ma seule alliée pour affronter mon quotidien. Chaque matin, je me réveille avec mon propre bonheur entre les mains et j’accueille ce que m’offre la vie. Je remercie mon mari, car au-delà de son geste insensé, il me permet d’avancer avec sérénité. Il vit maintenant dans mon coeur où il est présent comme jamais auparavant. Croire que je mérite d’être heureuse est un beau cadeau que je peux déballer chaque jour.

Alain Fournier

2 novembre 2019. Je me retrouve en situation de faillite! Derrière moi, deux séparations, une arnaque amoureuse qui m’a coûté 16 000 $ et une autre perte monétaire très importante en raison des banques françaises incapables de transférer l’argent compensatoire qui m’a été accordé. À mon travail, je ne me sens pas écouté, mais surtout pas entendu. Je me retrouve face à un mur existentiel. Ça frappe! Au coeur de l’été 2018, pris avec la peine immense d’une deuxième séparation et de l’absence de résultats des institutions financières, je tente de mettre fin à mes jours.

Après ma sortie de l'hôpital, je me souviens graduellement de certains événements de ma vie. Je prends conscience que par suite d'une formation de dix ans, riche en développement personnel et spirituel, je me suis abandonné à partir de l'âge de trente ans jusqu'à cinquante-quatre ans. Je me suis castré de mes émotions, de mes sentiments et de mes besoins comme je l'avais appris dans ma famille. J'ai toujours vécu en fonçant, en me battant, en suivant les masques de mes blessures et de mon ego qui se sont développés pour me protéger de mon milieu social, familial et éducatif. J'ai fait trois démarches en psychothérapie en me laissant accompagner par mon ego, qui était très fort. Celles-ci ont donc été partiellement utiles.

C'est en portant un regard plus attentif sur ma vie que j'ai identifié les blessures de trahison, d'injustice et d'humiliation reçues et les masques de contrôlant, de rigide et de masochiste que j'ai mis en place très tôt, soit entre trois et sept ans. Comme je l'ai écrit précédemment, je me suis abandonné pendant vingt-quatre ans, en me laissant diriger par les blessures et les masques. Je me suis défendu et adapté à mon environnement social avec des moyens mis en place inconsciemment.

Ainsi, j'ai quêté la manifestation verbale de l'amour de mes parents, je me suis adapté à l'autoritarisme de mon père et aux humiliations de ma mère. Lorsque je fais l'inventaire des émotions et des sentiments que ces situations m'ont amené à ressentir, je constate qu'ils m'ont conduit en premier lieu à la dépendance affective. En raison de celle-ci, j'ajustais toutes mes actions en fonction de me faire aimer de tous, dont mes parents.

En second lieu, elles m'ont orienté vers la culpabilité, les abus, les deuils, la castration, une faible estime de moi, une sensualité mal dirigée. Dans mes relations à moi-même et aux autres, je suis entré de plein fouet dans les schémas de sauveur, victime et bourreau. J'ai développé un langage intérieur fait de négativisme, d'insécurité et d'infériorité qui se manifestait à des moments précis et plutôt nombreux. Enfant, j'ai vécu la trahison, l'humiliation et l'injustice et j'ai développé les masques correspondants lorsque j'étais confronté à des situations extérieures.

J'ai appris dans mon milieu familial à être responsable, à me prendre en main au sujet des tâches à réaliser, des engagements sociaux, financiers, relationnels et professionnels. Je n'ai pas acquis la compétence à communiquer mes émotions, mes sentiments et mes besoins. C'est là que je

me suis déresponsabilisé sans en être conscient. Aujourd'hui, je suis fier de m'être choisi, de m'être accordé un voyage intérieur à l'instar de ce que le Petit Prince nous fait vivre. Il nous propose d'identifier le parent et l'adulte en nous, mais surtout il nous invite à retrouver l'enfant qui habite notre coeur.

En janvier 2020, je prends la décision, lors d'une discussion importante avec une grande amie, de suivre son conseil et de m'inscrire à un programme de croissance personnelle. Cela m'a demandé d'abaisser mon orgueil pour accepter sa proposition. Ah oui! C'est vrai! J'ai oublié de vous dire que j'ai travaillé dans le monde de l'éducation toute ma vie, où j'ai occupé différentes fonctions dans les réseaux public et privé. Je fus animateur de pastorale, technicien en loisirs, enseignant, animateur de vie étudiante, animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire, directeur adjoint et directeur d'école. J'ai une maîtrise en théologie, un certificat en enseignement secondaire et une maîtrise en administration publique. Vous imaginez la honte que j'ai ressentie lorsque je fus obligé d'élaborer une entente avec les créanciers pour tenter d'éviter la faillite. Si j'avais fait un doctorat, j'aurais sans doute eu à vivre les mêmes événements. Mon langage intérieur était lié aux moments humiliants vécus avec ma mère ainsi qu'à la sévérité et à l'autorité de mon père. Je ne leur en veux pas puisque c'est dans ce contexte qu'ils ont grandi. Cela m'a conduit à développer une vision négative de moi-même et un manque de confiance.

Par la suite, j'ai compris que de telles situations pouvaient arriver à tout le monde, peu importent les niveaux et sujets d'études. Tout s'est passé en lien avec mon histoire de vie, les masques et les personnages que j'ai mis en place pour me protéger de la dépendance affective et de l'ego qui m'abritaient de mes vulnérabilités et de ma sensibilité. Tous ces moyens de protection m'ont été utiles à un certain moment de ma vie, mais ils ne le sont plus maintenant et depuis longtemps. Par contre, selon mon expérience, il faut qu'il y ait des déclencheurs pour qu'on se rende compte de la nécessité d'une plus grande conscience de soi. Je les ai nommés d'entrée de jeu au début de ce texte.

Dit autrement, je constate que je suis responsable des événements que j'ai vécus. Ils se sont produits en raison de mon inconscience parce que, à mon tour, je n'ai jamais appris à me fier à mes sensations, mes émotions, mes sentiments, mes peurs et mes besoins. J'ai toujours fui ce qui est

douloureux intérieurement. Oui, j’ai toujours fui par méconnaissance. Donc, je suis responsable, mais je ne suis pas coupable! Quelle liberté intérieure, quelle ouverture pour poursuivre la route!

Roger Peloquin

Je suis le deuxième enfant de ma famille. J’ai été éduqué par mon père étant donné que ma mère souffrait de dépression et qu’elle a dû être hospitalisée. J’étais un petit garçon assez tranquille, timide et renfermé. Ma façon de m’exprimer était d’être « un peu tannant » pour attirer l’attention de mes parents. Hélas! Je n’en recevais pas plus.

À l’âge de six ans, j’ai reçu un immense choc. Ma mère a dû être placée dans une maison spécialisée en dépression. Je me suis senti abandonné. Lorsque je posais des questions à mon père, je n’avais aucune réponse. J’ai commencé à ressentir de la culpabilité, je me sentais responsable que ma mère soit hospitalisée. Je me suis donc replié de plus en plus sur moi-même, vivant une grande souffrance. Le manque d’amour de mes parents était très présent.

Puis à l’âge de sept ans, j’ai été hospitalisé pour une péritonite aiguë. J’y suis resté vingt jours sans visite de personne. Je me suis tellement senti seul et triste. Je ne comprenais pas ce qui se passait. Mon père était occupé sur la ferme en plus de veiller aux autres enfants. J’ai commencé à ne plus avoir confiance envers les adultes. J’ai continué de plus en plus à me réfugier dans mes pensées, à nourrir mon imaginaire. Ma souffrance était intense. À l’école, j’avais de la difficulté à suivre, car je devais travailler en plus à la ferme. Lorsque j’avais des amis qui s’y présentaient, mon père les retournait chez eux. J’étais dans l’isolement total. Ainsi j’ai développé une peur face aux gens. J’étais craintif et en même temps je voulais me faire aimer.

Mon adolescence a été une période difficile pour moi. J’ai été davantage replié sur moi-même. J’avais de la difficulté à prendre ma place dans des discussions à l’école ou dans ma famille. J’aurais tant aimé pouvoir le faire, être capable d’exprimer ce que je ressentais, pour être aimé et accepté. En fait, j’ai développé un manque de confiance en moi par peur d’être jugé ou critiqué. La communication avec mes enseignants au secondaire et les

autres adultes était presque inexistante. Je me réfugiais dans mon imaginaire. Celui-ci a été mon moyen de contrer toute cette souffrance qui m'habitait.

À l'âge de 25 ans, j'ai commencé à travailler sur moi pour me sortir de mon isolement et de ma grande timidité. J'ai rencontré un psychanalyste pour m'aider à gérer les peurs qui m'habitaient et prendre conscience de mon incapacité d'entrer en contact avec les gens. Je me suis marié à 29 ans avec ma conjointe Johanne. Nous avons eu deux enfants, Alexandre et Martine. J'ai été un bon père. Je me suis occupé d'eux et je faisais plein d'activités avec eux. Je peux affirmer que je leur ai donné le meilleur de moi-même.

Par contre, ma relation avec ma conjointe n'a pas toujours été facile. Le manque vécu dans mon enfance m'a souvent empêché de m'exprimer et de dire mon ressenti. J'ai accumulé beaucoup de frustrations à travers les années. Moi et ma conjointe, nous avons fait une analyse transactionnelle dans les années 1990 afin de nous donner une chance, autant pour chacun de nous que pour notre relation. Nous avons cheminé ensemble en étant différents l'un de l'autre. Ceci nous a permis de continuer de mener une vie plus saine et confortable. Nous sommes tous les deux des dépendants affectifs et ce cheminement nous a aidés à poursuivre notre vie ensemble.

Les années ont passé et j'avais tellement refoulé mes frustrations avec ma difficulté de communiquer que ça m'amenait parfois à vivre de la colère envers Johanne. Je voyais que je n'étais pas bien intérieurement et que je me détruisais. En 2008, j'ai pris ma retraite à 58 ans et j'ai perdu mon plus grand repère. Travailler, être dans le faire, était tout ce que je connaissais. J'ai trouvé cela difficile, les six premiers mois…

Ma conjointe a débuté un programme de croissance personnelle et je voyais tranquillement des changements qui s'effectuaient en elle. Au fil du temps, j'ai commencé à écouter des webinaires avec Johanne et j'ai pris conscience que j'avais besoin de sortir de mon isolement, prendre ma place et m'affirmer. Il était temps de me choisir! Alors je me suis inscrit à un atelier d'une fin de semaine où j'ai pris conscience que les lettres de pardon et de deuil que l'on m'a suggéré d'écrire m'ont permis de me libérer de plusieurs malaises de mon passé. J'ai réalisé que j'avais une meilleure estime de moi-même et que je pouvais sortir de mon isolement.

Quelques mois plus tard, je me suis inscrit à un programme de croissance personnelle avec Johanne qui m'a permis de m'accepter tel que je suis et aussi de prendre conscience de mon fonctionnement interne et de me libérer de mes pensées limitantes. Je me suis responsabilisé en assistant aux deux conférences en direct hebdomadaires et au webinaire mensuel, en faisant les travaux de chaque thème.

En parcourant mon chemin de vérité, je verbalise davantage mon ressenti au lieu de le refouler. Je m'exprime plus clairement. Je me sens plus léger et je vis moins de lourdeur. Je me découvre à mon rythme. J'ai pris confiance en moi et mon estime est grandissante. Je réponds à mes besoins et j'établis mes limites. Ce cheminement me permet de m'affirmer, de prendre ma place, de me reconnaître et d'améliorer ma qualité de vie. De retrouver, à l'intérieur de moi, le petit « Roger » qui n'a jamais pris parole!

Eliette Tremblay

Je chemine vers une plus grande liberté intérieure et plus de légèreté depuis plus d'un an maintenant. J'accepte de participer à ce projet d'écriture même si cela me demande un effort pour aller jusqu'au bout de cette aventure et de ne pas abandonner. En mars 2020, j'ai décidé de me choisir à la suite d'une annonce qui m'a interpellée, j'ai senti le besoin d'aller vérifier si je m'étais bien choisie jusqu'à présent, dans mon parcours de 86 ans! Et surtout, pour apprendre à ressentir ce que je porte en moi, mon histoire.

Je suis la huitième d'une famille de treize enfants. J'ai vécu sur une ferme où le travail ardu laissait peu de place aux loisirs et au plaisir. Heureusement, physiquement, j'étais et je suis toujours en bonne santé et j'en remercie la vie. Par contre, ce n'était pas le cas sur les plans émotionnel et relationnel, mon attention étant consacrée au travail, à la survie…

De mes cours, j'ai retenu l'enseignement suivant : Il est tellement important de ne pas oublier que l'obstacle, si tu ne le fuis pas ou ne le contournes pas, est un outil pour mesurer ton degré de détermination, d'engagement envers toi-même, et pour enrichir ton expérience dans l'ici et maintenant. Surmonter l'obstacle va te permettre d'en apprendre davantage et te procurer une grande confiance en toi-même, en tes ressources. Et

celles-ci, tu le constateras, sont illimitées. Ne recherche pas la perfection. Je prends donc mon courage pour ne pas contourner la demande et faire l'expérience d'écrire ce témoignage. C'est une belle occasion pour moi!

En m'éveillant ce matin, le mot « liens » m'est resté à l'esprit. Je fais des liens avec des événements de ma vie, aussi cocasses qu'une carte de souhaits ayant comme dessin une carotte. Le concepteur de la carte y avait inscrit ceci : « Voici ma création pour vous encourager à saisir les petits plaisirs de la vie quotidienne. J'ai moi-même eu beaucoup de plaisir à faire cette carte et j'espère que vous en aurez autant à la recevoir! » Cela m'a fait penser à l'atelier de croissance personnelle quand on nous parle de décoincer la carotte! Ce simple lien m'a fait faire beaucoup de chemin et donné le courage d'enregistrer une vidéo sur mon chemin de vérité. J'ai alors, dans un geste libérateur, défait mon chignon pour libérer mes cheveux et les laisser descendre sur mon épaule puis je me suis mis à mon métier à tisser, qui est mon outil de travail pour faire mes « apprend-tissages ».

Lorsque je tisse, que je fais une pièce de tartan du Québec, il arrive que je fasse des erreurs dans les fils et leur tension. Je suis déçue, mais j'en suis la seule responsable. Je reprends alors mon travail. Je fais le parallèle avec les réactions défensives de peur, la déception et le sentiment de ne pas avoir droit à l'erreur, d'être contrariée parce que je dois recommencer. J'ai appris à 15 ans les rudiments du tissage et avec l'expérience, je peux me récupérer. Mon besoin insatisfait : ne pas réussir du premier coup l'ajustement des fils, la tension. Le besoin satisfait : assez confiante pour reprendre et démêler mes fils en les brossant et les étirant doucement.

Ce que j'ai retenu de ce chemin de vérité, c'est que le travail que je réalise sur mon métier et tout le processus avec les fils entremêlés est comparable au travail que je fais actuellement sur moi-même. C'est le lien que je fais avec ma relation à moi et aux autres. J'apprends à faire de bons liens, à replacer les fils, à régler la tension et à défaire des noeuds ou des fils d'idées entremêlées. Reconnaître mes réactions défensives, être plus responsable, accepter que l'erreur soit une occasion d'apprendre.

Plus je me donne de l'importance, plus je m'accorde de l'attention, plus je m'attache aux petites choses qui me nourrissent et me font plaisir, plus je m'aime, plus j'aime mon travail. Mon travail est apprécié, les commandes de tartans se multiplient et je suis fière de ce que je fais, fière de collaborer

avec des créateurs québécois. Mon tissage et le programme de croissance personnelle auquel je participe me permettent de mieux vivre le confinement, de traverser la pandémie dans un état de bien-être. Je peux quotidiennement écouter les webinaires du programme sans quitter des yeux mon tissage pour garder la tension des fils que je tisse de trame en trame. Et s'il m'arrive de faire une erreur, je me dois d'avoir la patience de défaire et refaire, ainsi de suite, jusqu'à ce que je termine la pièce de tartan. Mais le plus long du travail est la préparation et l'installation des fils sur le métier avant de commencer.

Le tissage est pour moi un plaisir. Je crée en même temps que je fais travailler mes bras, mes mains, mes jambes et mon cerveau. Depuis plusieurs années, ce passe-temps me permet de tisser des liens personnels avec certains et professionnels avec d'autres.

Je suis toujours surprise et heureuse de voir l'intérêt que suscite le tartan lorsque j'en parle. Ce loisir me garde en équilibre émotionnel et relationnel tant avec les humains qu'avec les différents fils de trame. Comme le cours que je suis, il me permet de répondre à certains besoins, à ne pas banaliser mes succès, à mieux me connaître et à m'affirmer, à développer l'audace d'oser et de dépasser la peur, la culpabilité et les doutes. J'apprends à me donner l'importance nécessaire au bien-être, j'apprends à écouter et à me faire entendre. J'apprends à accueillir l'autre et à lui manifester une acceptation totale dans ce qu'il est.

Merci à tous les êtres merveilleux qui oeuvrent à créer des liens. Merci à tous ces gens inspirants au service de l'amour.

CHAPITRE 11
Le chemin vers l’absolution

Ce chapitre vous inspirera, du moins je l’espère, à foncer dans la vie en saisissant les occasions qui se présenteront à vous ou que vous créerez de toutes pièces sur votre chemin de vérité. D’ici là, vous devez prendre la ferme décision de sortir une fois pour toutes de votre prison (ne vous laissez pas submerger) en vous « déconfinant » émotionnellement pour enfin connaître la paix intérieure que vous méritez.

Maintenant que vous avez découvert les sept prisons de votre être, l’étape suivante est primordiale pour le reste de votre parcours. Après les prises de conscience, le détachement de vos dépendances, de vos personnages, de vos fausses croyances, de vos attitudes négatives, de vos drames et de votre désir de tout contrôler, voici l’étape ultime : *celle du pardon*. Votre pardon. Il s’agit d’une grosse bouchée à avaler. Plus vos blessures sont grandes, plus il vous sera difficile de franchir cette étape. Je le sais. Je suis passé par là.

Mon témoignage, lors de mes conférences et ateliers, en a inspiré plus d’un à entreprendre le processus du pardon. Jusqu’alors incapables d’envisager de pardonner à ceux qui les avaient blessés, y compris bien souvent eux-mêmes, ils me disaient après m’avoir entendu : « Si tu as été capable de pardonner cela, j’y arriverai moi aussi. » C’est la raison pour laquelle je vais vous raconter mon histoire personnelle.

Il était une fois un jeune homme plein de rage

Dans la vingtaine, j’ai dû apprendre à vivre avec la maladie de Crohn. À ma sortie de l’hôpital, après une convalescence de quatre mois, mon inquiétude portait toutefois moins sur mon rétablissement que sur le séjour à l’hôpital de mon père pour une phlébite. J’ai donc décidé de remplacer mon père et d’effectuer à sa place la livraison de ses journaux. Mais mes gènes ne provenaient pas du laitier. Mon père était, comme moi, un dur àcuire, si

bien qu’à peine sorti de l’hôpital et malgré mes protestations, il a aussitôt repris la route de ses livraisons de journaux.

Quelques jours plus tard, voyant l’état de santéfragile de mon père, j’ai tenté une nouvelle fois de le remplacer, mais j’ai essuyé toujours un refus catégorique. Ce jour-là, j’aurais dû être plus têtu que lui, car mon incapacité à le convaincre a été pour moi un constant tourment, jusqu’à ce que je me pardonne.

Le 24 août 1995

Je me fais réveiller brusquement en pleine nuit : « Bobby, Bobby, papa est mort! PAPA EST MORT! »

J’apprends alors que mon père a été battu sauvagement par trois jeunes délinquants qui ont voulu cette nuit-là voler sa batterie pour remplacer celle de leur voiture en panne.

Mon père était seul et en attendant qu’on lui apporte les journaux qu’il devait livrer dans divers commerces, il avait décidé de faire un petit roupillon. Hélas, il était au mauvais endroit au mauvais moment. Ce fut une épreuve de plus que m’imposait la vie. Jusque-là, j’avais été l’artisan de mes malheurs, m’enfonçant dans le gouffre de la dépendance à l’alcool et de la violence. J’avais maltraitémon corps et j’en étais l’unique responsable.

Mais voilà que la vie m’imposait une réelle douleur. Impuissant, je crois avoir somatisé cet événement tout en le niant totalement pendant un certain temps. Je me suis mis à fuir dans le travail. J’ai repris la route de livraison de journaux de mon père, cumulant plus d’un emploi en même temps. Je gagnais de l’argent comme jamais. Je me suis acheté une grosse maison avec piscine creusée que j’ai payée en cinq ans. Je possédais cinq voitures, je couvrais ma femme et ma fille de cadeaux. J’achetais leur amour, car j’en avais tellement besoin. J’étais rarement àla maison. Ma relation avec ma femme a commencé à battre sérieusement de l’aile. De plus, je mangeais mes émotions et je prenais du poids à vue d’oeil. Mon sommeil était alors très agité, car le fantôme de mon père revenait sans cesse me tourmenter et j’étais hantépar les instants qui ont précédé sa mort brutale.

Ma famille n’allait guère mieux. Ma mère était d’une tristesse inconsolable. Six ans plus tard, le vrai héros de la fratrie, mon frère aîné

Raymond meurt. Il avait déjà des problèmes d'alcool et de jeu avant le meurtre de mon père. Son épouse devait composer avec ses excès. Comme il ne voulait pas parler de ce qui était arrivé à mon père, il a vite engourdi sa douleur dans l'alcool. Sa femme et son enfant l'ont quitté. Il est devenu un ermite. Il a succombéà l'hôpital d'une thrombose vénale et on a retrouvé des caillots de sang de trois centimètres dans les artères de ses jambes.

Ma mère, à la suite des multiples coups durs qu'elle avait reçus, sombra dans la dépression.

Le désir de vengeance

Moi, j'étais un mort-vivant, je voulais rejoindre mon père et mon frère. Mais j'ai apprivoiséla mort en me coupant de tout, moi, si sensible.

Tout cela était inacceptable.

La colère a pris possession de ma vie. Depuis la mort de mon père, j'étais restéde glace extérieurement, mais au fond de moi j'élaborais les pires scénarios de vengeance. Personne ne le savait, mais je nourrissais un plan machiavélique pour me faire justice moi-même. J'étais obsédéet je calculais et planifiais tous les menus détails de mon geste. Étant alors sobre, j'avais toute ma tête pour réfléchir. Mes idées étaient claires. Pour ne rien laisser paraître, j'ai portéun masque et mon visage affichait la bonne humeur et la joie de vivre. Au travail, je faisais des blagues, je jouais des tours. J'étais le bon Bobby de jour et le méchant Bobby de nuit.

Un jour, une secrétaire m'a démasqué : « Tu portes des masques, Bobby. Tu es souriant, tu blagues avec tout le monde, mais à l'intérieur tu as de la peine comme ce n'est pas possible. De la haine aussi... »

Et elle avait raison.

Je me couchais le soir avec l'envie de tout détruire dans ma chambre, en m'imaginant mon père qui criait aux criminels qui lui ont enlevé la vie : « Qu'est-ce que j'ai fait, lâchez-moi! » Ce sont ses dernières paroles, de l'aveu de l'un des assassins interrogés au cours de l'enquête preĺiminaire. Je les repassais sans cesse dans ma tête pour alimenter ma haine, mes penseés noires et ma soif de vengeance. Je devenais l'esclave des meurtriers. Mon scénario quotidien et mon objectif : tuer ces meurtriers pour ensuite m'enlever la vie.

Ce besoin de venger mon père n’aura jamais étéaussi fort qu’au cours du procès contre les trois délinquants. Assis dans la première rangée du palais de justice d’Ottawa, je vois les assassins sur le banc des accusés, protégeś par une vitre épaisse d’environ deux mètres de hauteur. Comme j’aurais aimé pouvoir traverser ce mur et leur régler leur compte! Comme je souhaitais croiser le regard de ces assassins qui ont pris, sans aucune raison, la vie de mon père. Je pleurais de rage, assailli par une douleur intense au coeur. Mon frère Mario me calmait en m’exhortant à la patience : nous aurons notre vengeance, mais pas au palais de justice.

La patience... Je ne connais pas! Je fuis, je m’évade, je travaille comme un forcené. Puis, en conseil de famille, nous acceptons une proposition des avocats. Les assassins acceptaient de plaider coupables contre une sentence réduite et cela fit bien mon affaire, car plus vite ils sortiraient de prison, plus vite je pourrais venger mon père.

La perche qu’on me tend

Intérieurement, je vivais un paradoxe. Malgrémon esprit vengeur, je priais le Seigneur de placer quelqu’un sur mon chemin qui pourrait m’aider. On a tous un jour la chance de croiser des gens capables de nous dire nos quatre veŕiteś. De prime abord, leur message n’est pas facile à avaler, mais après réflexion, on constate que le chapeau nous fait. Le choix nous revient d’avoir la sagesse et surtout l’humilitéde prendre ce qui nous appartient et d’agir en conséquence.

Voilà donc que se preśente une femme sur ma route qui, comme une gifle au visage, m’exhorte à sortir de ma peine et de ma haine si je ne veux pas me détruire complètement. Elle m’a réferé à un centre de croissance personnelle où je pourrais trouver de l’aide. Un gros hic, cependant : c’était un ancien policier qui dirigeait les ateliers. Il reste que j’éprouvais de graves problèmes. Je ne m’aimais pas. Ma femme était partie avec ma fille. J’étais rongépar la haine et mes démons inteŕieurs. Je me sentais au bord du suicide, moi qui avais déjàdeux tentatives à mon actif. Je sombrais dans le deśespoir.

Et si cet homme pouvait m’aider? J’ai osé teĺéphoner. Je n’avais plus rien à perdre. Je me suis rendu à son atelier de renaissance. C’est à partir de

ce jour que ma vie a changé pour toujours. Je ne le savais pas, mais je faisais mes premiers pas vers le pardon.

J'ouvrais pour la première fois le couvercle du tombeau de mon père. Au cours d'un des ateliers, je lui ai ećrit une longue lettre pour lui dire combien je me sentais coupable de l'avoir laissé partir lors de ce fatidique jour du mois d'août. J'en ai aussi profité pour lui exprimer ce que m'avaient fait vivre ses absences et ses colères répéteés, son manque de communication et ses coups. Ce jour-là, j'ai portésymboliquement le cercueil de mon père afin d'accepter de l'enterrer pour de bon et, du même coup, ce terrible drame que jamais je ne pourrais changer. Je devais accepter l'inacceptable : la mort atroce de mon père dans des conditions épouvantables. Lors de ces ateliers, tous mes fantômes sont sortis au grand jour, notamment les abus sexuels que j'avais subis àl'âge de sept ans et dont je n'avais jamais parlé à personne. Je les ai aussi pleureś de toutes mes larmes de colosse. Le heŕos en moi s'est effondré. Tranquillement, je me suis libeŕéde l'image que j'avais forgeé de moi pour les autres, et cela, à la seule fin de laisser au veŕitable Robert toute la place qui lui revenait.

Le pardon

Après avoir évacué ma colère et ma peine, l'étape du pardon m'est apparue. Mais comment pouvais-je pardonner à ceux qui avaient lâchement battu mon père jusqu'à ce qu'il meure au bout de son sang? Comment pardonner à celui qui m'avait violé? Comment me pardonner d'avoir laissé partir mon père ce jour-là? Et là reśonnent les mots de l'animateur : « Pardonner ne veut pas dire que ce que l'on t'a fait est acceptable. Mais si tu as droit au pardon malgréce que tu as pu faire dans ta vie, ceux qui t'ont fait du mal y ont droit eux aussi. » Ces paroles sont venues ébranler toutes les valeurs et les croyances qui étaient à la base de ma rage meurtrière envers ceux qui avaient tué mon père, envers ceux qui m'avaient fait tant de mal.

Mais moi aussi j'avais fait du mal, à commencer par celui que je me faisais. Je me laissais ronger par cette hargne et je m'autodétruisais depuis trop longtemps. J'avais besoin de libeŕer le petit Bobby en moi, d'en prendre soin et enfin de le laisser vivre. J'avais aussi besoin de regarder tout le mal que j'avais moimême causéaux autres, telles que les bagarres dans les bars, mes voies de fait sur des policiers, les conséquences sur mon entourage de ma dépendance à l'alcool, ma négligence envers mes deux

amours qu’étaient ma femme et ma fille. La guerre que je menais ne faisait que precipiter ma mort. Si, moi, j’ai droit au pardon, après tout le mal que j’ai pu faire, il faut que j’accorde ce même pardon à ceux qui m’ont fait du mal. « Seigneur, pardonne-moi comme je pardonne aussi à ceux qui m’ont offensé. » Je commençais à apprivoiser l’idée de m’ouvrir un peu, moi qui avais si longtemps projeté une image de *bum* au coeur dur. Je pouvais desormais laisser tomber mes larmes et mes armes. Je comprenais encore mieux le sens de cette affirmation : « Ceux à qui on ne pardonne pas contrôlent notre vie. »

J’ai alors pris mon sac de haine, d’émotions malsaines et de merde, et j’ai pardonnéaux meurtriers de mon père. Je l’ai fait, non pas pour eux, mais pour me libeŕer.

L’empathie

Même si je l’ai fait pour moi, il m’a fallu aller à la racine des problèmes des assassins de mon père afin de m’aider à leur pardonner. Par exemple, l’histoire de l’un d’entre eux...

À l’âge de quatre ans, alors qu’il jouait avec son frère de deux ans dans la cour arrière de la maison familiale, un pédophile, un deńomméDionne, a kidnappé les deux enfants et les a violés avant de les jeter dans la rivière Outaouais. Une femme qui passait par là en faisant son jogging les a aperçus. Elle a plongé et a reússi à en sauver un, celui qui a tuémon père. L’autre est mort noyé.

On a arrêtéet emprisonnéle pédophile en question. Le père des enfants a été inconsolable. Ne pouvant surmonter sa peine et sa haine, il a commis un méfait pour se faire emprisonner dans le but de tuer l’agresseur de ses enfants. Mal lui en prend : c’est lui qui s’est fait tuer. La mère, incapable de composer avec les drames de sa vie, fait une dépression profonde et se voit obligée de placer le seul fils survivant en famille d’accueil. L’enfant y a subi des sévices et on l’a changé de famille plusieurs fois au cours de sa jeunesse. D’où sa deĺinquance. Il ne lui restait donc qu’un pas à faire pour expliquer le geste fatal qu’il a posé à l’endroit de mon père. Je ne donnerai jamais raison à cet homme pour son geste inqualifiable, aussi violent que gratuit, mais de savoir ce qu’il a subi m’a aidé àlui pardonner.

La transformation

À partir de cet atelier, j’ai commencé à me sentir vraiment plus libre avec moi-même, plus libre d’être moi-même. Je ne sentais plus le besoin de porter un masque ni d’acheter l’amour des autres. Il est fort probable que je m’aimais pour la première fois de ma vie. Je me sentais mieux. Séparé depuis un certain temps, j’ai pu enfin apprećier la solitude. J’ai commencé à percevoir que les autres recherchaient ma compagnie pour qui j’étais et non plus pour ce que je leur procurais. Je touchais à une forme de paix inteŕieure. Quand on me demandait comment j’allais, je donnais la vraie couleur de mon état inteŕieur. Mon pardon était-il sincère? Un jour, on m’a demandé de but en blanc si j’avais reéllement pardonnéaux meurtriers de mon père, moi qui, jadis, avais voulu les tuer. À la suite de l’atelier de croissance personnelle, j’ai compris que je ne voulais plus cela. Étonnamment, je leur souhaite même de l’amour, car je me dis que ces gars-là ont vraiment dû en manquer pour avoir commis un tel crime. Ceci étant dit, je leur ai pardonné, mais je ne les inviterais pas à souper.

Un matin, l’un de mes frères me donna des nouvelles d’un des assassins de mon père, prisonnier dans un centre de détention ontarien. Il était fréquemment hospitalisé pour de souffrantes migraines et la culpabilitéle rongeait au point de deślencher probablement son mal. Instinctivement, j’ai eu l’eĺan de me rendre à la prison pour le voir. Dès le lendemain, j’ai amorcé de longues procédures pour que se produise cette rencontre.

Lui pardonner en personne

J’ai dû attendre neuf mois avant de pouvoir rencontrer cet homme, ce qui m’a permis d’établir que ma démarche était authentique. La veille de ma visite au peńitencier, je n’ai pas fermé l’oeil de la nuit. Le lendemain, j’étais terriblement nerveux à l’idée d’affronter ce meurtrier de mon père face à face, d’autant plus que l’éveńement serait médiatisé. Je me suis donc rendu au centre de détention à sećuritémaximale et je me suis retrouvé à une table autour de laquelle plusieurs personnes prenaient place, notamment le policier qui m’avait aidédans ma démarche, une avocate, un psychologue, un gardien de la prison, un membre de la direction, l’animateur de l’atelier grâce auquel j’ai pardonnéaux assassins de mon père et la grand-mère du coupable que je venais rencontrer.

Lorsque le détenu est entré, il s’est assis en face de moi et a croisémon regard. C’était la première fois que je le voyais depuis le procès. Je n’ai alors senti aucune haine. J’étais calme et, curieusement, j’éprouvais un grand sentiment de paix. On m’a invité à parler. J’ai exprimé tout ce que son geste criminel a eu comme conséquences sur moi et ma famille. J’ai aussi expliqué le processus qui m’a mené au pardon. Le cadeau déguiséde cet éveńement m’a permis de me prendre en main pour devenir une meilleure personne.

J’avais appris l’importance du pardon. Je lui ai transmis ce que j’avais reçu comme enseignement et, si moi je pouvais être pardonné, lui aussi pouvait l’être. « Je ne veux pas dire que ce que tu as fait est acceptable, ai-je poursuivi. Jamais je ne trouverai ça acceptable Mais je ne veux plus porter mon sac de haine, de douleur et de peine. J’ai decídéde te redonner tout ça. C’est un poids immense que j’enlève de mes épaules. Maintenant, c’est à ton tour de te pardonner. Si moi je te pardonne, toi aussi, tu peux te pardonner. »

C’est en larmes que j’ai reçu un repentir sincère du plus profond du coeur du meurtrier de mon père : « Je vous demande pardon, à toi et à ta famille; je jure que je n’ai pas voulu ça. Mais je n’arrive pas à me pardonner. Pour cela, il faudrait que je sauve une vie du fait que j’en ai pris une. » Je lui ai répondu : « Si tu veux sauver une vie, sauve la tienne! Donne-toi de l’amour et apprends à avoir une meilleure estime de toi-même. En retour, donne de l’amour aux autres. » J’ai alors sorti de ma poche une chaîne en or assortie d’une croix que je lui ai remises pour qu’il se souvienne de cette journeé de pardon et que ça lui donne de la force lors des jours difficiles. Avec l’approbation des autoritéś, il s’est alors levéet m’a tendu la main. Je l’ai pris dans mes bras. J’ai pris conscience tout à coup que je tenais dans mes bras le gars qui avait tuémon père mais, étrangement, je ne ressentais aucune rancune. Il régnait dans la salle un tel sentiment d’amour que nous avons tous pu nous tenir par la main pour terminer cette longue rencontre de plus de quatre heures qui restera graveé à jamais dans ma mémoire.

Les semaines qui ont suivi m’ont fait comprendre tout le pouvoir du pardon et combien j’étais passéde l’état d’homme mort à celui de miraculé. Je repreśentais une sorte de heŕos aux yeux de certains, d’autres ne comprenaient pas, tandis que d’autres encore jugeaient mon geste. Mais

rien de cela ne comptait pour moi. J’avais touchéà mon côtéheŕoïque. Chacun de nous recèle en lui un heŕos qui ne demande qu’àse manifester, un heŕos qui s’aime suffisamment pour se pardonner et pardonner à son prochain.

La difficulté du pardon

Le 24 août 2020 a souligné le vingt-cinquième anniversaire du dećès de mon père des suites d’une agression meurtrière. Inutile de dire que j’en ai voulu à mort à ses meurtriers. Mais de plus en plus, je m’en rends compte, le pardon est le plus beau cadeau qu’un être humain puisse offrir, oui, à son prochain, mais en premier lieu à lui-même. Le ressentiment nous empoisonne et nous emprisonne; il nous détruit peu à peu inteŕieurement. Je vois des gens dans mes conferences qui vivent avec de la haine, de la vengeance, de la colère et qui me disent qu’ils ne veulent pas pardonner, car le pardon pour eux, c’est donner raison à ceux qui les ont blesseś.

Je peux comprendre que parmi ceux qui se sont fait violer, voler la vie d’un proche ou même leur identitéprofonde, il s’en trouve qui entretiennent un mal de vivre et qui, avec le temps, y trouvent même un certain confort. Quand quelqu’un nous blesse, nous avons tendance à lui trouver des motifs malveillants. Nous le jugeons durement et nous entretenons notre mal. Comme une pièce plongée dans la noirceur, où il nous est impossible de voir devant nous, nous emplissons parfois notre coeur de tellement de haine, de culpabilité et de vengeance par suite d’expeŕiences négatives qui nous font mal inteŕieurement. Entretenir ce mal peut détruire l’amour d’un couple, l’amitié, l’admiration de nos enfants et même notre propre évolution. Ces sentiments ravageurs peuvent saper l’estime de soi, la confiance en soi, notre persévereŕance, notre intuition, et j’en passe. Pour comprendre, observez la rigiditédes gens qui ne veulent pas pardonner.

Débarrassez-vous de vos oeillères, ouvrez votre coeur à l’amour. Tout le monde a droit au pardon, à commencer par vous-même. Le pardon fait partie de l’amour, du bonheur, de la joie. Ouvrez la porte de votre pièce où il fait noir et laissez-y entrer la lumière. Vous serez alors capable d’avancer vers un horizon de bien-être, libeŕédu poids de la haine avec, en retour, la paix. C’est ce que votre âme deśire le plus, car le pardon se fait à partir de l’âme et du coeur. Seuls notre ego et notre orgueil ne veulent pas pardonner. Nous tenons à nos croyances et pourtant, il faut nous en libeŕer. Nous

sommes faits pour progresser, pour aimer et être aimeś. Le pardon est, en ce sens, l’exercice d’apprentissage par excellence.

J’en conviens, c’est un apprentissage difficile, il ne faut pas se leurrer. Ne soyez pas dur envers vous-même. Soyez ouvert d’esprit pour en faire beńéficier votre propre évolution. Apprenez tranquillement à transformer votre haine en eńergie d’amour. Selon certains psychologues, si les gens savaient pardonner, il y aurait trois fois moins de maladie mentale. Le pardon, celui qu’on donne et qu’on reçoit, est au coeur même de la santé mentale d’une personne. C’est tout de même incroyable et apprećiable. Mais, comment y arriver? La compassion et l’empathie sont parmi les cleś maîtresses pour comprendre que les humains sont parfois souffrants, et non mećhants. Quand une personne est remplie de haine, elle est incapable d’aimer son conjoint ou ses enfants, et encore moins d’aimer ceux qu’elle rencontre sur sa route. Il est important d’acqueŕir cette compréhension du mal qu’a pu vivre la personne qui nous a blesseś afin de lui pardonner. C’est ainsi que nous prenons conscience que notre paix inteŕieure vaut bien davantage que la rancune qui s’est approprié notre paix d’esprit.

Le pardon est une forme d’amour de soi en ce qu’il nous permet de nous libeŕer de notre mal inteŕieur. Je peux observer la transformation de ceux qui assistent à mes ateliers de trois jours. Leurs visages resplendissent de paix, ils se sont libérés d’un eńorme poids et se sentent plus légers dans leur coeur, leurs ideés sont plus claires. Je le sais parce que je suis passé par là. C’est grâce au pardon que j’ai pu retrouver le bonheur, la joie et le goût de vivre pleinement chaque minute de ma vie sans en gaspiller une seule à nourrir du ressentiment.

Lors d’un de mes ateliers de fin de semaine, une femme est venue me voir à la pause et s’est jeteé dans mes bras en pleurant et en me demandant pardon. Elle m’a expliqué qu’elle avait étéviolée par le deńomméDionne, celui qui avait agressél’un des assassins de mon père. Elle s’adressait plein de reproches et me disait que si elle avait deńoncéce violeur à l’époque, cet être malade aurait été arrêtébien avant et mis en prison. Il n’aurait donc pas pu ravager la vie du jeune homme qui a tuémon père. La vie aurait pu être bien diffeŕente pour sa famille et la mienne. Elle se blâmait pour le meurtre de mon père et pour ne pas avoir pris ses responsabiliteś.

Je lui ai expliqué qu'il est important de se pardonner pour mettre un terme à ce genre de fausses croyances qui nous empoisonnent litteŕalement l'existence. Je n'avais pas à pardonner quoi que ce soit à cette femme, car rien de ce qui s'est passéle 24 août 1995 n'était sa faute. Trop de gens se blâment inutilement pour tous les maux de la planète. Nous en avons pourtant plein les bras de geŕer nos émotions et notre propre vie.

Un autre exemple : Ma conjointe de l'époque travaillait comme secrétaire dans une ećole et une dame qui discutait avec elle a dećouvert au fil de la conversation qu'elle était la belle-fille de mon père. Elle quitta le bureau en courant pour revenir quelques semaines plus tard à l'ećole pour demander pardon à ma conjointe. C'était la joggeuse qui avait sauvé de la noyade un des deux petits garçons qui, une fois adulte, a tué mon père. Elle se reprochait et se culpabilisait de l'avoir sauvé. Elle avait pourtant fait ce qu'elle devait faire ce jour-là en sauvant une vie. Elle avait posé un geste héroïque d'une droiture incontestable. Pourquoi devrait-elle maintenant se le reprocher?

Que souhaitez-vous laisser en héritage?

Le plus bel heŕitage qu'une personne puisse laisser à ses enfants ou à ses proches, c'est le pardon. C'est incontestable, selon mon expeŕience de vie. Quatre-vingts pour cent des gens ne savent pas pardonner, car personne ne le leur a enseigné. Il n'y a peutêtre qu'à l'église où l'on a traité du sujet. Et encore, les theólogiens ont-ils fourni un mode d'emploi? Certains coachs en croissance personnelle suggèrent d'imiter les enfants, qui pardonnent facilement. Je pense pour ma part qu'un enfant ne pardonne pas reéllement, qu'il oublie plutôt rapidement. D'ailleurs, une fois adulte il a, lui aussi, perdu le mode d'emploi, car la plupart des adultes peuvent entretenir de la rancune au sujet des plus petits differends, ce qui finit par saboter leur moment preśent et empoisonner leur existence.

Vous devez comprendre que le pardon doit occuper la place centrale de notre vie, car c'est le fondement de toute évolution humaine. Sans pardon, nous sommes mus par la vengeance sous l'emprise de la colère ou encore nous nous engonçons dans notre mal-être inteŕieur. Cet état aura des répercussions sur notre santé mentale et physique. Je peux en témoigner personnellement, comme bien d'autres d'ailleurs. Si vous ne voulez pas pardonner, les conséquences sont les mêmes que si vous accumuliez des

deuils sans jamais les vivre. Les conséquences négatives s'accumuleront rapidement, au rythme de tous les differends que vous n'aurez pas reglés ou des blessures que vous n'aurez pas soignées. Ni vous ni moi, ni personne n'est à l'abri de frustrations, de decéptions et d'ennuis causés par autrui, que ce soit des chagrins d'amour, des trahisons, des conflits dans le couple, dans la famille, au travail, en amitié, entre voisins, avec de purs étrangers. Il nous faut donc négocier avec ce concept du pardon bien plus souvent que nous pouvons l'imaginer.

Il n'est pas facile d'accorder son pardon lorsqu'on n'en maîtrise pas les principes de base. Dès notre toute petite enfance, nous accumulons des blessures de même que des fausses croyances que nous nourrissons dans le tourbillon de la vie qui roule à une vitesse fulgurante. Pourtant, le passé nous rattrape toujours, si bien qu'un jour, nous devons tous l'assumer et le régler. Mais négociez, négociez, négociez. C'est lourd pour un être humain qui n'a pas eu la chance de prendre sa place dans sa famille pour une foule de raisons, parfois atroces. Certains ont été victimes d'innommables violences verbales, psychologiques, sexuelles. Même lorsqu'on a beńéficiéde l'amour de ses parents dans une atmosphère secúritaire, plusieurs n'ont pas pu exprimer leurs besoins et la plupart n'ont pas appris à écouter leur intuition. La plupart des parents ignorent ces notions. Dans le prodigieux domaine du pardon, nous avons étélaisseś ànous-mêmes. Mon objectif ici n'est pas de torpiller les parents, la plupart du temps remplis de bonnes intentions. Ils ne peuvent simplement pas donner ce qu'ils n'ont pas reçu.

Chaque fois que je dirige des ateliers, je constate que la majoritédes gens ne savent pas pardonner. Pourtant, ce sont de bonnes personnes issues de tous les milieux, certaines étant très éduqueés. J'enseigne même à des therapeutes et à des docteurs en psychologie, qui m'avouent n'avoir jamais appris les fondements profonds du pardon au cours de leurs nombreuses anneés d'études. L'art de pardonner est quelque chose qui manque à leur savoir, mais surtout à leur qualitéde vie.

Le couple, un terrain de pratique idéal

Pourquoi les trois quarts des couples se séparent-ils? Parce qu'ils ne prennent pas le temps de se connaître verítablement, de s'ecóuter et de se comprendre. Ainsi, lorsque les difficulteś surviennent et qu'un des conjoints

blesse l’autre, la « victime » ne comprend pas ce qui a pu motiver la parole ou le geste blessant. Elle n’a pas les connaissances qui lui permettraient de nourrir l’empathie nećessaire au pardon. De même, elle-même ne se connaît souvent pas très bien. Elle ne sait pas pourquoi elle reágit avec autant de colère aux expeŕiences plus négatives qui surviennent dans sa vie. Le pardon s’effectue au niveau du coeur. Il faut le nettoyer régulièrement pour en dégager les fausses croyances et les vieilles blessures que les nouvelles réveilleront avec deux fois plus d’ardeur.

Pour faire le meńage en soi et s’investir dans la decouverte de l’autre, il faut du temps. La sociétéexige de la haute performance dans tous les domaines. Au travail, la productivitédemandeé est surhumaine. En cette ère de travail autonome, il est de plus en plus difficile de prendre congé, même quand on est malade. On compense en se creánt des besoins de consommation que l’on comble à grands frais. On doit payer l’hypothèque, la femme de meńage, les deux voitures, les restaurants et tant d’autres choses encore. Alors, on doit travailler davantage. Le tourbillon emprisonne des couples qui n’ont plus le temps de communiquer et de régler leurs conflits. C’est ainsi qu’ils sont pris à la gorge et qu’ils se prendront mutuellement à la gorge, ignorant toujours l’art de pardonner.

La loi du retour contre la loi du talion

Il faut pourtant stopper le cycle de violence, de haine et de colère. Pardonner, c’est les arrêter, les désamorcer. Je crois beaucoup à la loi du retour. Je suis certain que le boomerang de la vengeance peut litteŕalement assommer une vie. Il est effarant de constater tout ce que l’on sème dans une vie dépourvue de pardon.

Voici ma conception de la loi du retour. Imaginons ensemble que vous avez un beau jardin plein de bons légumes que vous avez semeś au printemps. Quand vient le temps de la rećolte, vous apercevez des oignons. Vous détestez les oignons, ils prennent une place que vous auriez volontiers accordeé à d’autres légumes et vous êtes certain que ce n’est pas vous qui les avez semés. Vous cherchez le coupable. Ne serait-ce pas le voisin qui aurait profitéde votre absence pour subtiliser une partie de vos légumes? Votre esprit vous donne plein d’arguments pour étayer cette theórie qui devient rapidement une certitude, car il est reconfortant de croire que rien de ce qui vous arrive est votre faute. C’est pourtant bien vous qui avez

plantéles oignons pour votre ex qui les adorait mais qui vous a quitté au début de l’été, mais vous ne vous en souvenez plus.

Il en va de même pour l’ensemble de vos expeŕiences. Vous ne vous souvenez plus de ce qui les a causeés (la plupart du temps soi-même) et vous blâmez la terre entière d’en rećolter des reśultats dont vous ne voulez pas. Cela dit, il y a un très beau côté à la loi du retour et c’est qu’elle fonctionne aussi bien avec les bons coups qu’avec les mauvais. Nous ne nous rendons pas toujours compte que la raison d’un beau geste à notre endroit est la bontédont nous avons fait preuve en faisant nous-mêmes une bonne action.

Comme je l’ai dit prećédemment, mon père m’a plutôt enseigné la loi du talion. OEil pour oeil, dent pour dent. Il me disait même qu’il était bon d’anticiper la chose : « Si quelqu’un veut se battre avec toi, tu dois toujours frapper le premier. » Quand c’est le genre d’éducation que l’on reçoit, il n’est pas évident de devenir autre chose que ce que l’on est plutôt que de grandir dans la paix et l’harmonie.

Vive la différence

En vouloir à tous ceux qui ne sont pas d’accord avec nos valeurs ou nos perceptions de la vie, fait partie du ressentiment et du manque de respect envers notre prochain. Tout le monde a droit à sa differénce. Sans nécessairement chercher à l’embrasser, le fait de tenter de le comprendre aide à pardonner des gestes ou des paroles qui, autrement, nous choqueraient. Il y a tellement de guerres qui sont neés d’un manque de compréhension, de jugement et de condamnation à saveur culturelle ou religieuse. La plupart de nos gestes blessants naissent de nos peurs ou de notre manque d’ećoute des besoins – les nôtres et ceux d’autrui. Une simple colère nous remplit de ressentiment duquel naissent des pensées malsaines de part et d’autre. On peine alors àreconnaître ses torts, la situation dégénère, donne lieu à encore plus de colère et s’envenime jusqu’à la violence. Et voilà que nous entamons une danse effreńeé au son de la musique de la loi du retour.

Le pardon nous aide à nous sortir du cycle négatif de la loi du retour. En répondant à l’autre par l’amour et le pardon plutôt que par l’agressivité, la balle se retrouve dans son camp. La plupart du temps, s’il ne vous la

renvoie pas par amour et pardon à son tour, à tout le moins cessera-t-il de vous maltraiter. Il se peut même qu'il soit alors embêté d'avoir mal agi envers vous et qu'il amorce une discussion, car il cherchera à comprendre. Pardonner est un acte d'humilitéet d'amour, et non de faiblesse. Cela requiert un important changement d'attitude, mais le gain est immense. Pardonner, c'est lâcher prise sur toutes les pressions que nous entretenons depuis des anneés. Lors de mes ateliers, quand j'enseigne le pardon, les gens me disent qu'ils se sentent plus légers et en paix au terme de la session.

Pardonner ne veut pas dire qu'il faille oublier ou nier le mal qu'on vous a fait. Pardonner exige plus qu'un acte de volonté, car ça ne se fait pas sur commande. Pardonner n'est pas non plus une obligation morale imposeé àl'être humain. Nous sommes tout à fait libres de choisir de pardonner... ou de continuer àsouffrir! Réduire l'intensitéde sa souffrance ne signifie pas non plus que tout reviendra comme avant que survienne la blessure. Quand il y a eu des blessures profondes ou des trahisons, vous n'êtes pas obligé de rétablir la relation. Le geste peut être pardonné, mais il faut rester alerte pour s'assurer que ça ne se reproduise plus. Après tout, la personne qui vous a agresséest peut-être un agresseur invéteŕé. Il est donc normal de vous protéger contre ses assauts en deńouant les liens qui vous unissaient à elle. En reálité, il s'agit de respect envers vous-même. D'ailleurs, pardonner permet souvent de deńouer ces liens en profondeur. Nous demeurons lieś à notre agresseur lorsque nous entretenons de la rancune à son égard. Il continue ainsi de nous habiter, de nous blesser, de nous envahir, de contrôler notre attitude et notre comportement. Le pardon, c'est une grâce envers soi-même, un cadeau que l'on se fait. C'est reprendre le plein pouvoir que nous avons laisséaux mains de ceux qui nous ont blesseś.

Exercice Les lettres de pardon

Sur une feuille de papier, écrivez le nom de tous ceux qui vous ont blessé et rappelez-vous les émotions refoulées depuis ce temps. Ressentez-les. Voyez ensuite si vous pouvez essayer de comprendre leur propre souffrance. Tentez de mettre des mots sur leur mal pour vous aider à pardonner. Par exemple, celui qui vous a violé s'appelle X, Y ou Z. Expliquez le mal-être que son ou ses agressions ont engendré en vous et tout le bien-être que vous auriez pu connaître n'eut été de ses gestes. Exprimez comment vous vous

sentez en en prenant conscience. Écrivez également ce que vous comprenez de ses propres blessures et l'empathie que vous avez pour elle à cet égard. X, Y ou Z a probablement été violé aussi. Écrivez enfin tout le mal que vous êtes conscient d'avoir causéaux autres et à vous-même, en suivant le même processus que pour les personnes qui vous ont blessé.

Par la suite, lisez ces lettres à une personne de confiance puis brûlez-les pour disperser vos souffrances dans le volcan d'amour de l'univers.

Modèles de lettres de libeŕation et de pardon

À VOS PARENTS ET GRANDS-PARENTS : EMPATHIE

Je comprends que tu as fait de ton mieux compte tenu de tes propres carences affectives. Je te remercie pour mon souffle de vie et je consens àte pardonner. Je décide, maintenant, de fermer la boucle. Je prends la responsabilité de ma vie.

(Apposez votre signature au bas de votre lettre)

CONJOINT, ACTUEL OU ANCIEN : PARDON

Je consens à te pardonner. Je décide de lâcher prise et je prends la responsabilité de ma vie.

(Apposez votre signature au bas de votre lettre)

À MON PROPRE ÉGARD : PARDON

Je consens, à me pardonner et à m'aimer. J'entame un nouveau départ, car aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie.

(Apposez votre signature au bas de votre lettre)

Puis, au terme du processus, récitez le texte suivant : *Je suis conscient de qui je suis àchaque instant, un être divin, où que je sois, quoi que je fasse, quoi qu'il arrive. Je pardonne à mon âme d'avoir veću cette expeŕience; je pardonne aux âmes qui m'ont blessé et je m'en libère.*

C'est en faisant cet exercice que j'ai étécapable de me pardonner et de pardonner aux assassins de mon père ainsi qu'à tous ceux qui m'avaient blessé.

Le pardon est l’heŕitage que je laisse à mes deux enfants, Gabriel et Émilie, qui sont parmi mes plus grandes raisons de vivre. C’est aussi celui que je laisse à tous ceux et celles qui croisent ma route, car ils me permettent de donner du sens à ma vie. Le pardon est un cadeau du ciel, une route de paix, de joie et de bonheur.

Après une longue démarche personnelle, j’ai compris que la meilleure façon de faire de la place dans mon coeur blesséétait de procéder à la gueŕison de mes souffrances inteŕieures par l’amour. De l’amour naît le pardon. L’amour est plus fort que tout. Partout oùil y a l’amour, il y a aussi la richesse et le succès

Une femme sort de chez elle et voit trois vieillards portant de longues barbes blanches, assis devant sa porte. Elle ne les connaît pas. « Je ne pense pas vous connaître, leur dit-elle, mais vous devez avoir faim. S’il vous plaît, entrez à l’intérieur pour manger quelque chose.

– Est-ce que l’homme de la maison est là?

– Non, il est parti travailler.

– Alors, nous ne pouvons pas entrer. »

Lorsque son mari revient, elle lui raconte ce qui s’est passé. « Vas leur dire que je suis rentré et invite-les à manger », dit-il. La femme sort et invite à nouveau les hommes.

« Nous n’entrons pas ensemble chez les gens, répondent-ils.

– Pourquoi donc? demande-t-elle.

– Son nom est Richesse, dit l’un en désignant l’un des deux autres vieillards. Lui s’appelle Succès et je suis Amour. Maintenant, retournez à l’inteŕieur et décidez avec votre mari lequel d’entre nous vous souhaitez inviter dans votre maison. »

La femme retourne à l’intérieur et répète à son mari ce qui vient d’être dit. Ravi, son mari, répond : « Comme c’est gentil! En ce cas, invitons Richesse. Qu’il vienne remplir notre maison de sa richesse!

Mais la femme n’est pas d’accord. « Mon chéri, dit-elle, pourquoi ne pas inviter Succès? »

En entendant ces propos, leur fille se joint à la conversation et y va de sa propre suggestion : « Ne serait-il pas mieux d'inviter Amour afin d'en remplir notre maison?

– Elle a raison, dit le mari à sa femme. Vas prier Amour d'être notre invité. »

De nouveau à l'extérieur, la femme dit à Amour : « S'il vous plaît, entrez et soyez notre invité. »

Amour se lève et se dirige vers la porte. Ses deux comparses lui emboîtent le pas.

« Je n'ai invité qu'Amour, précise la femme, surprise, à Richesse et à Succès. Pourquoi donc l'accompagnez-vous?

– Si vous aviez inviténRichesse ou Succès, répondent en choeur les trois vieillards, les deux autres seraient resteś ici à l'attendre, mais vous avez inviténAmour et partout où il va, nous allons avec lui. »

Partout où il y a l'amour, il y a aussi la richesse et le succès dont vous avez besoin.

TÉMOIGNAGES
Le chemin vers l'absolution

Madeleine Allaire

Pourquoi ai-je choisi pour thème le chemin de l'absolution? Parce que cela a été la quête de toute ma vie, vouloir et recevoir l'absolution de tous, pour être aimée. Je l'ai cherchée à l'extérieur de moi et maintenant c'est à moi de m'absoudre de la sanction que je me suis imposée face aux événements difficiles de ma vie.

Je me livre humblement à vous dans les grandes lignes de ma vie. Toute petite, du plus loin que je me souvienne, j'avais un vide intérieur, un mal-être. Ce vide m'a amenée à chercher partout, dans les groupes de prières, les fins de semaine spirituelles, les semaines de silence, de méditation,

d’ateliers de croissance personnelle; tout ce que vous pouvez imaginer, je l’ai fait. Parallèlement, j’ai aussi fait de nombreuses thérapies personnelles. Après vingt-cinq ans de ce cheminement, j’ai donné des cours de croissance et des conférences sur la gestion de notre vie et de nos pensées. J’offre de la thérapie en régression pour aider les gens à revisiter leur passé afin de déloger les émotions bloquées et camouflées qui leur ont causé malaises et maladies. J’ai aussi donné des cours de méditation chez moi. Mais… Il y a toujours un mais dans toutes les histoires.

En janvier 2020, ce malaise intérieur m’a rattrapée. Il restait encore des mauvaises herbes coriaces, cachées au plus profond de moi. À ce moment, j’ai décidé inconsciemment de cesser de vivre. Je voulais mourir, j’étais rendue au bout de mon rouleau. Proche aidante depuis plus de trois ans, j’ai ressenti énormément d’impuissance, de dévalorisation, de honte, d’incapacité. Mon mari a eu trois opérations en quatorze mois, dont deux pour des cancers. Pour finir, on nous a annoncé qu’il souffrait de la maladie coeliaque réfractaire. Comme je le fais souvent, j’ai demandé à ma puissance intérieure des signes d’aide. Et voilà que je découvre sur Facebook une conférence qui répond à ce que je cherche. Malgré tout, je suis indécise. Deux de mes filles m’ont aidée, soutenue et encouragée à suivre les cours proposés afin que je me reprenne en main et renaisse de mes cendres. Je me suis inscrite et je n’ai manqué aucun module, même si c’était très difficile car tout s’est fait en ligne en raison de la pandémie et je n’y connaissais rien. J’ai demandé de l’aide. J’ai appris!

Tout en continuant à avancer, voici l’essentiel de ce que j’observe maintenant dans ma vie. Au fil de mes rencontres avec les thèmes de la honte, du deuil, de l’abus, de la dépendance affective, du manque d’amour et du perfectionnisme, ma petite Madeleine m’a révélé des choses qu’elle gardait encore cachées au plus profond d’elle-même. Elle a enregistré très tôt que pour être aimée, elle doit faire ce que ses parents, sa famille et ses amis attendent d’elle. J’ai su l’accueillir, l’écouter comme nous apprenons si bien dans le cours, et ce, avec une oreille attentive, sans jugement et remplie de compassion. Et tout doucement, la confiance s’est rétablie entre nous.

Il y a tous ces personnages que j’ai étudiés, regardés, observés dans les événements de mon quotidien. Je m’emploie à m’en faire des alliés, je les

accueille, j’apprends à les découvrir en écoutant mon ressenti. Je tourne le projecteur vers moi, j’observe, j’écoute le déclencheur qui vient de la découverte des peurs, des émotions, des sentiments, de la souffrance, des besoins comblés et non comblés. Grâce aux apprentissages que j’en fais, je me donne des moyens de protection pour avancer avec plus de légèreté. Tout ce passé souffrant que j’accueille au présent par l’intermédiaire de mes déclencheurs fait que je m’en occupe pour me donner un avenir de plus en plus harmonieux et paisible. Le chemin de ma vérité m’amène la liberté intérieure et l’absolution.

La pratique, au fil des jours, de la communication authentique, ouverte et franche met de la lumière dans ma vie. J’accueille le personnage d’insécurité qui se pointe encore le nez et je nous sécurise. J’apprends de mieux en mieux à accueillir cette grande sensibilité et ce besoin d’être aimée, écoutée et reconnue. Plus encore, je les respecte et je les aime avec un grand A. Je ne peux passer sous silence l’immense cadeau que cette démarche m’a fait découvrir. Je ne me donne pas le droit d’exister, de vivre quand autour de moi il y a une personne malade ou mourante. J’ai trouvé quand j’ai pris cette décision. C’était vers l’âge de trois ans et demi, lorsque ma mère a failli mourir en mettant au monde le dernier de la famille. En janvier 2020, face aux problèmes de santé de mon mari, c’est ce qui s’est éveillé en moi, le mal-être. Depuis cette grande découverte, j’y travaille en mettant la joie dans ma vie afin de favoriser mon goût de vivre. J’accueille avec conscience au lieu de résister. Un jour à la fois, j’apprends à vivre pleinement.

Voici le refrain d’une chanson d’André Harvey, tirée de l’album *Passion de vivre*, qui m’interpelle énormément : « Ce n’est pas la peur de mourir qui nous ronge par en dedans. C’est plutôt la peur de vivre qui nous empêche de vivre pleinement. Le soleil a-t-il peur de s’éteindre... non. On ne lui en a jamais parlé, de la mort, il n’a rien à craindre, occupé qu’il est à rayonner. » Je porte mon histoire dans ma peau, c’est pour cela que je vais toujours me souvenir d’où je viens, de ce que j’ai adopté et accepté au lieu de me révolter. Je cohabite avec mon être et mon vécu souffrants.

Maintenant, je braque le projecteur sur moi pour reconnaître l’être que je suis, une femme de coeur, de service et d’aide qui voit et sent les besoins des autres et surtout un être rempli d’amour. Oui parfois (souvent) j’ai des rechutes et je suis sûre que j’en aurai jusqu’à ma dernière heure. Je me

soutiens, je me choisis et si j’ai besoin d’aide, j’ai le droit de demander. J’accepte l’absolution, j’accepte de me choisir, de m’aimer telle que je suis, de vivre pleinement, tous les jours, chacun des petits et grands bonheurs que la vie me procure.

Tendresse!

Michelle Cyr

Quand on nous a proposé d’écrire des témoignages pour ce livre, mon coeur a presque arrêté de battre. Le projet est emballant, mais pas pour moi. Je gèle, je fige, je me compare aux autres. Je ne me sens pas à la hauteur. J’ai peur. Peur qu’on me juge et me critique. Peur qu’on me demande plus que ce que je peux donner. Peur de ne pas réussir à être en contact avec mon être profond, de ne pas être authentique. Autant ne pas participer. Je cherche à m’exclure moi-même, comme je l’ai si souvent fait, avant d’être rejetée.

Au moment où j’écris ces lignes, je récupère à peine d’une nouvelle effarante. Un de mes petits-enfants pense au suicide. Même si on ne récupère jamais vraiment de ces choses-là, ça va un peu mieux. Les dernières nouvelles sont encourageantes. L’urgence est moins intense. Elle n’est pas seule, sa maman est là. Je ne suis plus atterrée, mais l’inquiétude demeure. J’ai ensuite fait ce qu’il faut. J’ai agi. Je ne suis pas restée seule. J’ai fait des demandes de prières à des groupes de soutien, ça me sécurise. Et j’ai pris soin de moi. J’ai mis le projecteur sur moi, pour découvrir, laisser monter et accueillir ce que je ressens.

Et puis, j’en ai parlé avec une personne de confiance… Prendre soin de moi, c’est nouveau dans ma vie. M’occuper de moi, même dans la tempête, peu importe la situation. N’est-ce pas la consigne dans les avions? Mettre d’abord son propre masque à oxygène avant même d’aider un enfant à faire de même? C’est ce que je découvre, à petits pas, depuis environ un an.

Pourtant, j’ai au moins quarante ans de thérapies de toutes sortes dans le corps. Mais ça, je ne l’avais pas encore appris. En fait, je ne m’accordais pas ce droit. Le droit de m’aimer, d’exister, d’avoir des besoins et d’y répondre. Quand j’ai pris connaissance d’un programme de croissance personnelle sur le Web, j’avais désespérément besoin d’aide.

Encore une fois, je naviguais en pleine détresse psychologique, avec ce désir de mourir qui me guettait inlassablement, installé dans la pénombre, pas très loin. J'avais peur. J'avais mal et ne savais pas comment m'en sortir, pour la millième fois. Ma vie était un échec. Ma famille en lambeaux. J'étais sur le point de quitter définitivement mon conjoint, le père de mes enfants. Ma vie ne tenait qu'à un fil. Pourtant, pourtant, quarante, cinquante, soixante ans de résilience, de ténèbres et de ravins traversés les uns après les autres. Avec cet espoir, pas toujours présent, d'une vie meilleure, d'un jour autre… Autrement.

J'en étais même venue à écrire. Écrire d'abord pour moi. Pour ne pas mourir. Pour me rappeler que je ne suis pas folle. Pour récupérer les morceaux de ma vie qui m'ont échappé pendant si longtemps. Quarante, cinquante ans d'amnésie selon les événements subis et les répercussions et chocs post-traumatiques intenses, au point d'en être dysfonctionnelle à certaines périodes de ma vie. Écrire pour ne pas mourir. Et oser. Oser publier, comme on jette une bouteille à la mer, en espérant que quelqu'un la trouvera et qu'un mot, une phrase rallumera une étincelle de vie. C'était mon souhait le plus cher. Parce que ce que j'y racontais était surtout et avant tout un chemin de résilience. Traversé parfois par des nuits obscures.

Je prévoyais le publier de façon anonyme. J'avais encore trop mal et trop honte de ce parcours de vie semé d'embûches. Ensuite, je pourrais mourir. Tout ce que j'avais traversé, tous mes combats pour survivre n'auraient pas été vains. Peut-être cela servirait-il à quelqu'un? Moi, mon ressort de résilience était un peu beaucoup fatigué. Je n'avais plus la force ni le goût de me battre. Surtout après les événements qui se sont produits l'an passé, chez des personnes chères à mon coeur.

Aujourd'hui, c'est différent. J'ai finalement publié ce livre, que j'ai signé de mon nom. Est-ce que j'en suis fière? Non! Mais je suis heureuse de l'avoir fait. Et déjà, certains m'ont confié que sa lecture leur a fait du bien. J'en suis heureuse. Alors? Ce témoignage que l'on me demandait me bousculait, me faisait paniquer. Que dire? Comment le dire? Jusqu'à maintenant, j'écrivais pour ne pas mourir, avec mes tripes. Maintenant c'est différent. J'ai choisi d'embrasser ce projet d'écriture parce que je choisis de vivre. Parce que je choisis de m'investir dans ma croissance. Aujourd'hui, je choisis non seulement de vivre, et aussi de pardonner à tous ceux qui m'ont brisée, qui m'ont volé ma vie et celle de mes enfants.

C’est ce que je ne réussissais pas à faire, jusqu’à tout récemment. Pardonner les conséquences de ma vie brisée sur mes enfants. Et maintenant sur mes petits-enfants. Le vouloir y était, mais pas le coeur. J’y suis arrivée dernièrement, enfin. J’ai pu ressentir, goûter ce pardon. Sans rien forcer.

Ce n’était pas une question de volonté, mais d’amour. D’amour de soi d’abord, le reste en découle. Maintenant, le plus gros reste à faire. Me pardonner. M’aimer assez pour ça. Pas facile quand on a passé sa vie à se haïr soi-même, à penser qu’on n’a pas le droit d’être aimée, ni même d’exister. Me pardonner ce que j’ai fait vivre à mes enfants, parce que j’étais démolie. Me pardonner encore et toujours, chaque fois que l’horreur éclate dans mon coeur et dans ma tête, et éclabousse ceux que j’aime le plus au monde.

Enfin, tranquillement, à petits pas, j’apprends à me pardonner. À m’aimer, à me donner le droit d’exister et d’être heureuse. Comme pour un voilier d’outardes, je veux être celle qui s’envole. Celle qui entraîne les autres à s’élancer dans le ciel, vers la liberté d’être, la vie…

CONCLUSION
Et si l’on se permettait d’exister

L’existence est ce qui nous définit et nous unit tous depuis notre naissance. Nous sommes des êtres humains qui vivons grâce au coeur qui bat en nous, au rythme de notre existence. Le sentiment de ne pas exister est directement proportionnel à notre représentation mentale et sensorielle de notre droit à l’existence. Mais d’où vient ce questionnement par rapport à notre droit d’exister? Injustices sociales, atteinte à l’intégrité physique et psychique, doutes identitaires, rejet, abandon, humiliation et aliénation sont tous des facteurs qui peuvent mettre en péril notre droit d’exister, à un moment ou à un autre de notre vie. Vous êtes-vous déjà demandé qui a réellement le pouvoir sur votre droit d’exister?

Bien évidemment, vous vous êtes pour la plupart heurté à la réalité que ce droit d’exister vous appartient. Et vous avez parfaitement raison. Cependant, est-ce que cela a toujours été pour vous une évidence? Pas forcément. Dans la première partie de votre vie, vous avez été soumis à la responsabilité d’un parent, d’un tuteur ou d’un éducateur qui a déposé en vous des croyances et des valeurs, et malheureusement pour certains, on a mis en péril votre droit d’exister.

Et si aujourd’hui était le premier jour de votre nouvelle vie? Si on vous donnait la possibilité de reprendre le plein pouvoir sur votre vie en vous accordant le droit d’exister, que vous contestez peut-être depuis déjà trop longtemps. L’une des clés pour reprendre le pouvoir sur sa vie est *l’acceptation de soi*. Parce que nous sommes comme nous sommes, nous avons le droit d’exister comme nous sommes.

Vous comprenez donc que, pour exister tels que nous sommes, il nous faut déjà être en mesure de l’accepter. Se donner le droit à l’existence, c’est se l’accorder sans s’obliger à être le meilleur, à être parfait, à être le premier, le plus beau, le plus aimable, le plus, tout simplement. Vous êtes *assez*. Vous êtes complet tel que vous êtes. Je suis convaincu que ces

paroles résonnent en vous. C’est lorsque l’autre s’en mêle que tout bascule. Si vous êtes comme moi, vous avez trop longtemps laissé ce pouvoir entre les mains des autres. Il est temps, aujourd’hui, de le récupérer et de vous offrir le cadeau d’une solide présence à soi.

Vous n’avez pas à vous justifier de quoi que ce soit à qui que ce soit. En affirmant votre existence, vous donnez par le fait même aux autres le droit d’en faire autant. Accepter entièrement et profondément d’être ordinaire, d’être ce que l’on est sans sentir le besoin d’être acceptable et approprié aux yeux des autres, c’est se donner le droit d’être. Être ordinaire, c’est honorer la totalité de l’être extraordinaire que vous êtes, sans justement extérioriser ce désir d’être extraordinaire aux yeux des autres.

Apprenez à exister par vous-même, séparé de l’autre. Il y a trop de vie inexplorée en vous pour perdre votre temps à nourrir votre existence à travers le regard des autres. Cette partie, vous la développerez en ayant un regard aimant et en acceptant l’autre tel qu’il est.

Acceptez que d’hier à aujourd’hui, votre image de vous ait été faussée par votre incapacité à honorer ce droit d’exister pleinement tel que vous êtes. Ce livre est un hymne à l’existence. Vous avez lu un récit touchant, vous avez eu accès à de puissants enseignements ainsi qu’aux témoignages de personnes qui ont réussi à s’accorder le droit d’exister. Car c’est un droit, et non une obligation. Vous avez l’entière liberté de l’honorer ou pas.

Notre souhait le plus cher est que vous repreniez le plein pouvoir sur votre droit d’exister pour vous offrir les plus belles années de votre vie. La vie a tant à offrir à ceux qui choisissent de danser avec elle.

Bonne route!

Pour joindre les auteurs

Nous aimerions connaître votre opinion!
N'hésitez pas à nous faire part
de votre expérience de lecture :

Robert Savoie | info@robertsavoie.com
François Gaudreault | francois@koolie.ca

Pour de plus amples informations
sur les programmes de croissance personnelle
qu'offre Robert Savoie, nous vous invitons
à consulter le site Web : robertsavoie.com

Pour connaître tous les titres de nos parutions,
veuillez consulter :

www.performance-edition.com

INFOLETTRE POUR OBTENIR DE L'INSPIRATION, TROUVER DES NOUVELLES IDÉES ET DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL

Recevez à votre adresse électronique,
un message de croissance personnelle.

Cette inspiration vous permettra :

- De prendre un moment de répit au cours de votre journée pour refaire le plein d'énergie;
- De vous repositionner face à vos situations personnelles;
- De répondre à vos défis de façon positive;
- De discuter avec votre entourage d'un sujet à caractère évolutif;
- De prendre conscience de votre grande valeur;

- De faire des choix selon votre mission de vie;
- D’être tenace malgré les embûches;
  et plus encore…

Chaque infolettre que vous recevrez
mettra un nouveau livre en vedette.

C’EST GRATUIT! C’EST POSITIF!
INSCRIVEZVOUS AU www.performance-edition.com

1. Robert Savoie, Performance Édition, 2014, 184 pages.
2. Ce questionnaire a été conçu par Bernard Longpre pour Amour et liberté intérieure Inc. et est inspire de la courbe de Jellinak, établie par le médecin et psychologue Elmer Morton Jellinak, ainsi que du mouvement AL-ANON

La vie que nous avons subie, les choix que nous avons faits, le confinement émotionnel, le sentiment de culpabilité, l'abandon, l'insécurité ainsi que le contrôle de soi sont les sept prisons qui nous empêchent d'être réellement libres et de mener une vie d'abondance.

À travers un dialogue fascinant, les auteurs nous invitent à poser un regard différent sur nous et à nous donner le droit de vivre tels que nous sommes. Ce récit inspirant, parsemé de témoignages évocateurs, vous guidera dans vos premiers pas vers la libération de votre être. Voici donc une invitation à découvrir les clés d'une nouvelle vie remplie de légèreté.

> **« Nous avons deux choix dans la vie : accepter les choses telles qu'elles sont ou prendre la décision de les changer. »**

Robert Savoie, *auteur, conférencier et coach, a publié à ce jour cinq best-sellers. Comptant plus de 3600 conférences à son actif, il accompagne les êtres humains sur le chemin le moins fréquenté entre la tête et le cœur. Par ses ateliers, formations et retraites, il guide depuis plus de vingt ans les gens sur le chemin de leur libération profonde jusqu'à une vie empreinte de sens et d'authenticité.*

François Gaudreault *est coach d'affaires et explorateur identitaire. Il cumule plus de vingt ans d'expérience en exploration identitaire, en alignement et en positionnement stratégique. À ce jour, il a accompagné de nombreux leaders à travers le monde à prendre conscience de leur unicité afin de vivre en parfaite harmonie avec leur identité profonde.*

Collection Croissance Personnelle

ISBN: 978-2-924941-63-8
9 782924 941638

www.performance-edition.com